

QUELQUES INFORMATIONS POUR BIEN UTILISER VOTRE AGENDA COMPAGNON

Bienvenu dans votre agenda compagnon. Cet agenda a été entièrement créé afin de vous accompagner dans le déroulement du programme de thérapie comportementale pour le TDAH adulte.

L'agenda compagnon : RECTO

Que vous vouliez suivre le programme des 16 étapes ou utiliser le manuel « à la demande », nous vous invitons à ouvrir votre manuel autonome à la première étape (page 7). Cet agenda est en effet particulier, comme vous le verrez, il n'est pas daté, c'est un agenda dit perpétuel. Avant de commencer à l'utiliser, il nécessite une préparation qui vous est expliquée en détail dans le manuel.

Cet agenda regroupe plusieurs outils en un :

- Il vous permettra de noter vos rendez-vous et événements. Cette première fonction de base vous est expliquée en détail lors de l'étape #1 du programme (page 9 de votre manuel autonome).
- Il comporte des sections pour vous aider à planifier vos tâches à la semaine et à la journée (to do lists hebdomadaires et quotidiennes). Leur fonctionnement est détaillé lors de l'étape #3 du programme (page 35 de votre manuel autonome).
- Il comporte une section pour le suivi des activités proposées à chaque étape (to do list « étape »). Son mode d'utilisation est détaillé lors de l'étape #3 du programme (page 34 de votre manuel autonome).
- Il comporte enfin une section pour la planification des repas, dont le fonctionnement est abordé lors de l'étape #16 (page 253 de votre manuel autonome).

Un exemple des différentes sections de l'agenda complétées se trouve immédiatement après ce chapitre introductif.

Votre agenda est prévu pour vous accompagner sur une année entière ou 52 semaines. Pour les événements que vous aurez à noter qui devront se dérouler après la fin de votre agenda, vous disposez d'une section « POUR PLUS TARD », dont le fonctionnement est expliqué lors de l'étape #1 (page 13 de votre manuel). Pour la retrouver plus facilement, elle est située dans les premières pages de cet agenda compagnon.

L'agenda compagnon : VERSO

La deuxième partie de votre agenda compagnon comporte une série d'outils destinés à vous accompagner dans le bon déroulement de votre programme.

Retournez votre agenda et ouvrez le par le verso. Vous trouverez les outils suivants :

- Des graphiques récapitulatifs des questionnaires d'auto-évaluation que vous complèterez lors de différentes étapes du programme. Ils permettent de vous aider à visualiser l'évolution de vos symptômes, du retentissement qu'ils occasionnent au quotidien. Les consignes pour compléter ces graphiques sont abordées lors de l'étape #4 du programme pour les échelles de sévérité et de retentissement (page 52 de votre manuel autonome) et lors de l'étape #8 du programme pour les échelles d'évaluation du sommeil (page 134 de votre manuel autonome). Par ailleurs vous trouverez à la suite de cette section des questionnaires vierges que vous pourrez compléter à distance de la fin du programme pour mesurer le maintien des bénéfices de vos efforts. On en parle lors de la dernière étape du programme (étape #16, page 271 de votre manuel autonome).
- Des traqueurs d'habitude, pour vous aider à ancrer des routines quotidiennes et hebdomadaires. Leur fonctionnement est expliqué lors de l'étape #4 de votre manuel autonome (page 64).
- Des agendas de sommeil pour vous permettre de suivre au jour le jour la qualité de vos nuits et de vos journées. Leur fonctionnement est détaillé lors de l'étape #5 de votre manuel autonome (page 70). L'interprétation des agendas de sommeil est quant à elle abordée lors de l'étape #9 du programme (page 131 de votre manuel autonome).

- Un journal d'activité, destiné à vous permettre de mieux évaluer la manière dont vous utilisez votre temps au quotidien. Les consignes pour le compléter sont détaillées lors de l'étape #9 (page 142 de votre manuel autonome). Son interprétation s'effectue lors de l'étape #11 (page 176 de votre manuel autonome).
- Des feuilles vierges de suivi pour la mise en place de la technique Pomodoro®. Cette technique de fractionnement du temps est abordée lors de l'étape #9 (page 145 de votre manuel autonome). Si vous pensez utiliser fréquemment la technique Pomodoro®, pensez à détacher une feuille pour vous en faire des photocopies.

Voici un résumé des différents outils de la section verso de votre agenda compagnon :

SECTION / ACTIVITES	ETAPE du programme	Pages
Graphiques récapitulatifs des questionnaires	ETAPES #4 et #9	1 - 6
Questionnaires d'évaluation vierges pour l'évaluation à distance	ETAPE #16	7 - 10
Traqueurs d'habitudes	ETAPE #4	11 - 17
Agendas de sommeil	ETAPES #5 et #8	18 - 21
Journal d'activité	ETAPES #9 et #11	23 - 27
Feuilles de suivi Pomodoro®	ETAPE #11	28 - 37

Vous êtes désormais prêt(e) à commencer à utiliser votre agenda compagnon !