







 <p>CENTRE D'INTÉGRATION AU MARCHÉ DE L'EMPLOI</p> <p>J'utilise un aide-mémoire pour ne rien oublier</p>	 <p>CENTRE D'INTÉGRATION AU MARCHÉ DE L'EMPLOI</p> <p>Je prépare les lunchs, les vêtements et le matériel pour les enfants la veille pour éviter la course du matin</p>
 <p>CENTRE D'INTÉGRATION AU MARCHÉ DE L'EMPLOI</p> <p>Je délègue certaines tâches domestiques à mon conjoint ou à mes enfants</p>	 <p>CENTRE D'INTÉGRATION AU MARCHÉ DE L'EMPLOI</p> <p>Je détermine à l'avance le menu de la semaine</p>
 <p>CENTRE D'INTÉGRATION AU MARCHÉ DE L'EMPLOI</p> <p>Je planifie différentes périodes dans la semaine consacrées aux tâches domestiques (ménage, lavage, courses, etc.)</p>	 <p>CENTRE D'INTÉGRATION AU MARCHÉ DE L'EMPLOI</p> <p>Je prépare les repas en plus grande quantité afin de les congeler pour les lunchs futurs</p>
 <p>CENTRE D'INTÉGRATION AU MARCHÉ DE L'EMPLOI</p> <p>J'utilise une ressource pour m'aider dans les tâches domestiques</p>	 <p>CENTRE D'INTÉGRATION AU MARCHÉ DE L'EMPLOI</p> <p>J'utilise des outils de travail pour bien planifier mon temps (ex. agenda, ordinateur, etc.)</p>
 <p>CENTRE D'INTÉGRATION AU MARCHÉ DE L'EMPLOI</p> <p>Je planifie de courtes périodes d'études et divise les tâches en petites parties</p>	 <p>CENTRE D'INTÉGRATION AU MARCHÉ DE L'EMPLOI</p> <p>J'étudie dans un endroit tranquille où je peux facilement me concentrer (ex : bibliothèque)</p>