

BINGO

DU TDAH

Les Règles

Principe :

Le bingo du TDAH est un jeu qui permet de découvrir ou de se remémorer des situations vécues par une personne ayant un TDAH. Il peut se jouer seul ou à plusieurs, en famille ou entre amis.

Matériel :

4 planches de bingo. Chaque case représente une situation vécue par les personnes ayant un TDAH.

Jeu seul :

Placez la carte de bingo dans un endroit où vous la verrez souvent. Vous pouvez aussi emporter avec vous une version de poche. Chaque fois que vous vivez une situation décrite dans une case, cochez-la. Essayez de cocher toutes les cases de la carte. Si vous y parvenez, c'est BINGO !

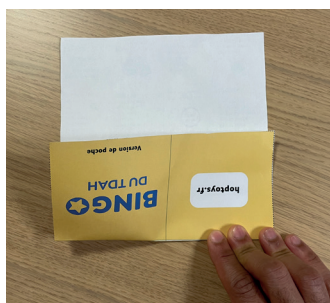
Jeu à plusieurs :

Si vous jouez à plusieurs, rassemblez-vous autour d'une table et essayez de trouver des anecdotes similaires à celles décrites dans les cases, concernant votre ami/membre de la famille TDAH. Si vous trouvez une anecdote pour chaque case, c'est BINGO !

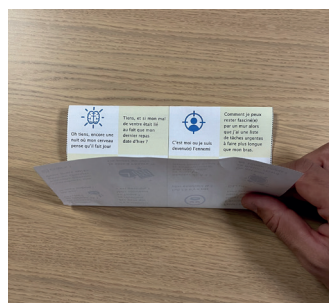
Montage version de poche



1



2



3



4

BINGO

DU TDAH



Oh tiens, encore une nuit où mon cerveau pense qu'il fait jour

Tiens, et si mon mal de ventre était lié au fait que mon dernier repas date d'hier ?



C'est moi ou je suis devenu(e) l'ennemi public numéro 1 ?

Comment je peux rester fasciné(e) par un mur alors que j'ai une liste de tâches urgentes à faire plus longue que mon bras.

C'est l'heure de la pulsion tactile, éloignez-vous, je vais toucher à touuuut !



Comment ça je parle trop vite ?

Go se plaindre du bordel alors que je ne le range jamais



Il est temps de transformer ma tasse en batterie

Le nombre de carreaux au plafond ok !
Ensuite ?



Ah oui, le mail urgent !

Il y a vraiment des gens qui se réveillent en forme ?
Mais comment c'est possible ?



Euh ? Il n'y a pas plus ennuyant là ?

Passer sa vie à demander aux autres de répéter parce que j'entends sans entendre...

☒ CHECK !

Commencer une nouvelle passion pour en changer deux jours après,

☒ CHECK !



Je suis à l'heure ??
Go jouer au loto

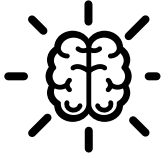
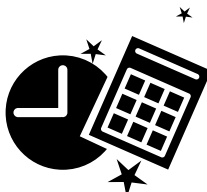
Réaliser de A à Z ce projet ?
Bah tranquille, je commencerai deux jours avant !



On est bon ce matin, retard de 10min, impec !

BINGO

DU TDAH

 Oh tiens, encore une nuit où mon cerveau pense qu'il fait jour	Tiens, et si mon mal de ventre était lié au fait que mon dernier repas date d'hier ?	 C'est moi ou je suis devenu(e) l'ennemi public numéro 1 ?	Comment je peux rester fasciné(e) par un mur alors que j'ai une liste de tâches urgentes à faire plus longue que mon bras.
C'est l'heure de la pulsion tactile, éloignez-vous, je vais toucher à touuuut !	 Comment ça je parle trop vite ?	Go se plaindre du bordel alors que je ne le range jamais	 Il est temps de transformer ma tasse en batterie
Le nombre de carreaux au plafond ok ! Ensuite ?  Ah oui, le mail urgent !	Il y a vraiment des gens qui se réveillent en forme ? Mais comment c'est possible ?	 Euh ? Il n'y a pas plus ennuyant là ?	Passer sa vie à demander aux autres de répéter parce que j'entends sans entendre... ☒ CHECK !
Commencer une nouvelle passion pour en changer deux jours après, ☒ CHECK !	 Je suis à l'heure ?? Go jouer au loto	Réaliser de A à Z ce projet ? Bah tranquille, je commencerai deux jours avant !	 On est bon ce matin, retard de 10min, impec !



Version de poche

hoploys.fr



Oh tiens, encore une nuit où mon cerveau pense qu'il fait jour

Tiens, et si mon mal de ventre était lié au fait que mon dernier repas date d'hier ?



C'est moi ou je suis devenu(e) l'ennemi

Comment je peux rester fasciné(e) par un mur alors que j'ai une liste de tâches urgentes à faire plus longue que mon bras.

C'est l'heure de la pulsion tactile, éloignez-vous, je vais toucher à touuuut !



Comment ça je parle trop vite ?

Go se plaindre du bordel alors que je ne le range jamais



Il est temps de transformer ma tasse en batterie

Le nombre de carreaux au plafond ok ! Ensuite ?



Ah oui, le mail urgent !

Il y a vraiment des gens qui se réveillent en forme ? Mais comment c'est possible ?



Euh ? Il n'y a pas plus ennuyant là ?

Passer sa vie à demander aux autres de répéter parce que j'entends sans entendre...

☒ CHECK !

Commencer une nouvelle passion pour en changer deux jours après,

☒ CHECK !



Je suis à l'heure ??
Go jouer au loto

Réaliser de A à Z ce projet ?
Bah tranquille, je commencerai deux jours avant !



On est bon ce matin, retard de 10min, impec !

Version de poche

BINGO DU TDAH

hopfoys.fr



Oh tiens, encore une nuit où mon cerveau pense qu'il fait jour

Tiens, et si mon mal de ventre était lié au fait que mon dernier repas date d'hier ?



C'est moi ou je suis devenu(e) l'ennemi

Comment je peux rester fasciné(e) par un mur alors que j'ai une liste de tâches urgentes à faire plus longue que mon bras.

C'est l'heure de la pulsion tactile, éloignez-vous, je vais toucher à touuuut !



Comment ça je parle trop vite ?

Go se plaindre du bordel alors que je ne le range jamais



Il est temps de transformer ma tasse en batterie

Le nombre de carreaux au plafond ok ! Ensuite ?



Ah oui, le mail urgent !

Il y a vraiment des gens qui se réveillent en forme ? Mais comment c'est possible ?



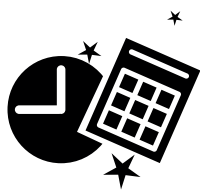
Euh ? Il n'y a pas plus ennuyant là ?

Passer sa vie à demander aux autres de répéter parce que j'entends sans entendre...

☒ CHECK !

Commencer une nouvelle passion pour en changer deux jours après,

☒ CHECK !



Je suis à l'heure ??
Go jouer au loto

Réaliser de A à Z ce projet ?
Bah tranquille, je commencerai deux jours avant !



On est bon ce matin, retard de 10min, impec !

BINGO

DU TDAH



Mais je parle pas fort ! Bah vazy je parle plus...

Allez, on laisse tomber ce projet, j'arrive pas à faire aussi bien que dans ma tête



Trop hâte de rentrer me rouler en boule sous la couette

Se lever 3h en avance pour arriver 1h en retard

☒ CHECK !

Donc je viens de rester 4h sur TikTok là alors que je cherchais juste une musique ?



Le bordel organisé tu connais ?

Euuuh, beaucoup trop pour moi là, it's a NO



Purée on parlait de quoi là déjà ?



Pas besoin de tuto, ce sera à ma façon, merci.

Euh...pourquoi faire simple quand on peut penser compliqué ?



Je doit absolument bouger ma jambe !

J'ai passé plus de temps à me dire de le faire qu'à le faire

Qu'est-ce que je voulais faire moi déjà ?? Bon, tant pis, allez suivant !



Il est où mon fidjet la ?

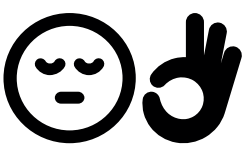
Mes pensées ont des pensées qui ont des pensées....



Qui fait ce bruit ?? C'est insupportable !!

BINGO

DU TDAH

 Mais je parle pas fort ! Bah vazy je parle plus...	Allez, on laisse tomber ce projet, j'arrive pas à faire aussi bien que dans ma tête	 Trop hâte de rentrer me rouler en boule sous la couette	Se lever 3h en avance pour arriver 1h en retard ☒ CHECK !
Donc je viens de rester 4h sur TikTok là alors que je cherchais juste une musique ?	 Le bordel organisé tu connais ?	Euuuh, beaucoup trop pour moi là, it's a NO	 Purée on parlait de quoi là déjà ?
 Pas besoin de tuto, ce sera à ma façon, merci.	Euh...pourquoi faire simple quand on peut penser compliqué ?	 Je doit absolument bouger ma jambe !	J'ai passé plus de temps à me dire de le faire qu'à le faire
Qu'est-ce que je voulais faire moi déjà ?? Bon, tant pis, allez suivant !	 Il est où mon fidjet la ?	Mes pensées ont des pensées qui ont des pensées....	 Qui fait ce bruit ?? C'est insupportable !!

BINGO DU TDAH

Version de poche

hoploys.fr



Mais je parle pas fort ! Bah vazy je parle plus...

Allez, on laisse tomber ce projet, j'arrive pas à faire aussi bien que dans ma tête



Trop hâte de rentrer me rouler en boule sous la couette

Se lever 3h en avance pour arriver 1h en retard

☒ CHECK !

Donc je viens de rester 4h sur TikTok là alors que je cherchais juste une musique ?



Le bordel organisé tu connais ?

Euuuh, beaucoup trop pour moi là, it's a NO



Purée on parlait de quoi là déjà ?



Pas besoin de tuto, ce sera à ma façon, merci.

Euh...pourquoi faire simple quand on peut penser compliqué ?



Je doit absolument bouger ma jambe !

J'ai passé plus de temps à me dire de le faire qu'à le faire

Qu'est-ce que je voulais faire moi déjà ?? Bon, tant pis, allez suivant !



Il est où mon fidget la ?

Mes pensées ont des pensées qui ont des pensées....



Qui fait ce bruit ?? C'est insupportable !!

Version de poche

BINGO DU TDAH

hopfoys.fr



Mais je parle pas fort ! Bah vazy je parle plus...

Allez, on laisse tomber ce projet, j'arrive pas à faire aussi bien que dans ma tête



Trop hâte de rentrer me rouler en boule sous la couette

Se lever 3h en avance pour arriver 1h en retard

☒ CHECK !

Donc je viens de rester 4h sur TikTok là alors que je cherchais juste une musique ?



Le bordel organisé tu connais ?

Euuuh, beaucoup trop pour moi là, it's a NO



Purée on parlait de quoi là déjà ?



Pas besoin de tuto, ce sera à ma façon, merci.

Euh...pourquoi faire simple quand on peut penser compliqué ?



Je doit absolument bouger ma jambe !

J'ai passé plus de temps à me dire de le faire qu'à le faire

Qu'est-ce que je voulais faire moi déjà ?? Bon, tant pis, allez suivant !



Il est où mon fidget la ?

Mes pensées ont des pensées qui ont des pensées....



Qui fait ce bruit ?? C'est insupportable !!

BINGO

DU TDAH



Moi = 2
Autorité = 0

Les répétitions
d'injonction
je déteste !...
euh.. au fait,
qu'est-ce que
tu m'as demandé
de faire déjà ?



Si je ne le vois pas,
cela n'existe pas.

Je vais ranger
ma chambre
aujourd'hui...
Il n'est que 23h55 !

– Tu pourrais ranger
ton crayon ?

– Ah oui ? Range
tes milliards
d'objets entassés
dans le garage !



C'est pas juste !
Il a eu 0,1 ml
de boisson en plus
que moi !



Si cet épi ne bouge
pas, moi non plus !

Je peux pas aller
chez mamie...
Tu aurais dû me
prévenir il y a 10
semaines !!



1 000 absences...
bah normal non ?

Je mange à 11h30,
16h00, 18h00,
23h00 et à 3h30
du matin...
Ça match avec un
régime équilibré ?

Je ne comprends
jamais pourquoi
je suis puni(e)...
Je suis le/la plus
sage !

Pas assez
intéressant,
je ne peux pas
le faire !

C'est pas
de ma faute
si le bus a roulé
à 49 km au lieu
de 50 ! (et que
je suis arrivé(e)
en retard)

Là ! Maintenant !
Tout de suite !
Sans attendre,
de toute urgence,
je veux ce bonbon !

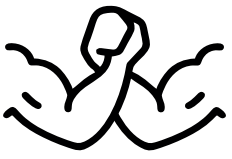
Aujourd'hui, dernier
jour des vacances...
Alors, il me reste 20
exercices de maths,
2 rédactions,
et un rapport
de stage... ça roule !



Ce n'est jamais
moi !

BINGO

DU TDAH

 Moi = 2 Autorité = 0	Les répétitions d'injonction je déteste !... euh.. au fait, qu'est-ce que tu m'as demandé de faire déjà ?	 Si je ne le vois pas, cela n'existe pas.	Je vais ranger ma chambre aujourd'hui... Il n'est que 23h55 !
– Tu pourrais ranger ton crayon ? – Ah oui ? Range tes milliards d'objets entassés dans le garage !	 C'est pas juste ! Il a eu 0,1 ml de boisson en plus que moi !	 Si cet épi ne bouge pas, moi non plus !	Je peux pas aller chez mamie... Tu aurais dû me prévenir il y a 10 semaines !!
 1 000 absences... bah normal non ?	Je mange à 11h30, 16h00, 18h00, 23h00 et à 3h30 du matin... Ça match avec un régime équilibré ?	Je ne comprends jamais pourquoi je suis puni(e)... Je suis le/la plus sage !	Pas assez intéressant, je ne peux pas le faire !
C'est pas de ma faute si le bus a roulé à 49 km au lieu de 50 ! (et que je suis arrivé(e) en retard)	Là ! Maintenant ! Tout de suite ! Sans attendre, de toute urgence, je veux ce bonbon !	Aujourd'hui, dernier jour des vacances... Alors, il me reste 20 exercices de maths, 2 rédactions, et un rapport de stage... ça roule !	 Ce n'est jamais moi !

Version de poche

BINGO DU TDAH

hoploys.fr



Moi = 2
Autorité = 0

Les répétitions
d'injonction
je déteste !...
euh.. au fait,
qu'est-ce que
tu m'as demandé
de faire déjà ?



Si je ne le vois pas,
cela n'existe pas.

Je vais ranger
ma chambre
aujourd'hui...
Il n'est que 23h55 !

- Tu pourrais ranger
ton crayon ?

- Ah oui ? Range
tes milliards
d'objets entassés
dans le garage !



C'est pas juste !
Il a eu 0,1 ml
de boisson en plus
que moi !



Si cet épi ne bouge
pas, moi non plus !

Je peux pas aller
chez mamie...
Tu aurais dû me
prévenir il y a 10
semaines !!



1 000 absences...
bah normal non ?

Je mange à 11h30,
16h00, 18h00,
23h00 et à 3h30
du matin...
Ça match avec un
régime équilibré ?

Je ne comprends
jamais pourquoi
je suis puni(e)...
Je suis le/la plus
sage !

Pas assez
intéressant,
je ne peux pas
le faire !

C'est pas
de ma faute
si le bus a roulé
à 49 km au lieu
de 50 ! (et que
je suis arrivé(e)
en retard)

Là ! Maintenant !
Tout de suite !
Sans attendre,
de toute urgence,
je veux ce bonbon !

Aujourd'hui, dernier
jour des vacances...
Alors, il me reste 20
exercices de maths,
2 rédactions,
et un rapport
de stage... ça roule !



Ce n'est jamais
moi !

Version de poche

BINGO DU TDAH

hopfboys.fr



Moi = 2
Autorité = 0

Les répétitions
d'injonction
je déteste !...
euh.. au fait,
qu'est-ce que
tu m'as demandé
de faire déjà ?



Si je ne le vois pas,
cela n'existe pas.

Je vais ranger
ma chambre
aujourd'hui...
Il n'est que 23h55 !

– Tu pourrais ranger
ton crayon ?

– Ah oui ? Range
tes milliards
d'objets entassés
dans le garage !



C'est pas juste !
Il a eu 0,1 ml
de boisson en plus
que moi !



Si cet épi ne bouge
pas, moi non plus !

Je peux pas aller
chez mamie...
Tu aurais dû me
prévenir il y a 10
semaines !!



1 000 absences...
bah normal non ?

Je mange à 11h30,
16h00, 18h00,
23h00 et à 3h30
du matin...
Ça match avec un
régime équilibré ?

Je ne comprends
jamais pourquoi
je suis puni(e)...
Je suis le/la plus
sage !

Pas assez
intéressant,
je ne peux pas
le faire !

C'est pas
de ma faute
si le bus a roulé
à 49 km au lieu
de 50 ! (et que
je suis arrivé(e)
en retard)

Là ! Maintenant !
Tout de suite !
Sans attendre,
de toute urgence,
je veux ce bonbon !

Aujourd'hui, dernier
jour des vacances...
Alors, il me reste 20
exercices de maths,
2 rédactions,
et un rapport
de stage... ça roule !



Ce n'est jamais
moi !

BINGO

DU TDAH

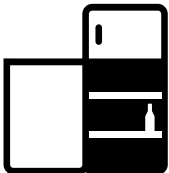
Spécial tâches ménagères !

Mince, aujourd'hui je me sappe en feuille de vigne... Tous mes vêtements sont au sale !	J'ai réorganisé tous les placards par couleur, par saison, par type... Mais j'ai oublié de ranger ma chambre.	 Trop de ménage tue le ménage... Du coup, je n'ai rien fait !	Hein ? Mais c'est quoi cette mare de sauce par terre ? Ah oui, la poubelle est bien pleine la..
Ah oui, le linge oublié dans la machine... Allez, c'est reparti pour un cycle !	Je préfère les plats industriels... Le fait maison, c'est jamais précisément le même goût !	Plus de place dans l'évier ni sur le plan de travail... bah pose la vaisselle sale dans la baignoire !	Eh oui, moi aussi je suis un grand collectionneur ! De tasses vides à côté du lit...
Toutes ces portes de placard laissées ouvertes, ce n'est pas moi ! C'est un fatôme !	Le bouchon vert a perdu sa bouteille verte, le bouchon jaune cherche son contenant, le bouchon en verre... bah, je ne sais plus... cassé ?	 POUAAAAH, c'est quoi cette odeur ?? La bouteille de lait a tourné !	Ce mois-ci, je me suis fait grave plaisir ! Une montre, un blouson, un sweat ! Oups ! Je vais manger des pâtes jusqu'à la fin du mois !
Je commence le ménage... et je finis par réarranger toute la déco !	 10e visite du frigo : toujours vide !	C'est pas un simple bordel, c'est MON bordel ! D'ailleurs, je trouve tout ce que je cherche	J'avoue, cela m'arrange grave de porter des chaussettes dépareillées

BINGO

DU TDAH

Spécial tâches ménagères !

Mince, aujourd'hui je me sappe en feuille de vigne... Tous mes vêtements sont au sale !	J'ai réorganisé tous les placards par couleur, par saison, par type... Mais j'ai oublié de ranger ma chambre.	 Trop de ménage tue le ménage... Du coup, je n'ai rien fait !	Hein ? Mais c'est quoi cette mare de sauce par terre ? Ah oui, la poubelle est bien pleine la..
Ah oui, le linge oublié dans la machine... Allez, c'est reparti pour un cycle !	Je préfère les plats industriels... Le fait maison, c'est jamais précisément le même goût !	Plus de place dans l'évier ni sur le plan de travail... bah pose la vaisselle sale dans la baignoire !	Eh oui, moi aussi je suis un grand collectionneur ! De tasses vides à côté du lit...
Toutes ces portes de placard laissées ouvertes, ce n'est pas moi ! C'est un fatôme !	Le bouchon vert a perdu sa bouteille verte, le bouchon jaune cherche son contenant, le bouchon en verre... bah, je ne sais plus... cassé ?	 POUAAAAH, c'est quoi cette odeur ?? La bouteille de lait a tourné !	Ce mois-ci, je me suis fait grave plaisir ! Une montre, un blouson, un sweat ! Oups ! Je vais manger des pâtes jusqu'à la fin du mois !
Je commence le ménage... et je finis par réarranger toute la déco !	 10e visite du frigo : toujours vide !	C'est pas un simple bordel, c'est MON bordel ! D'ailleurs, je trouve tout ce que je cherche	J'avoue, cela m'arrange grave de porter des chaussettes dépareillées