# Tableau des tâches · 3 à 5 ans

Coche chaque tâche accomplie. 1 étoile par tâche. 5 étoiles par jour = récompense.

Tribe Family
mytribefamily.com

| Ma tâche | L | M | M | J | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ranger mes jouets | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Mettre mes chaussures | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| M'habiller seul·e | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Me laver les mains | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Mettre mon assiette à la cuisine | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Aider à mettre la table | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |

**Conseil parents**

Une nouvelle tâche par semaine. Fêter chaque succès, ne pas punir les oublis.



Scanne pour retrouver ce modèle en ligne · © Tribe Family · Modèle gratuit · Tu peux l'imprimer et le réutiliser librement · Page 1/4

# Tableau des tâches · 6 à 9 ans

Coche chaque tâche accomplie. 1 étoile par tâche. 5 étoiles par jour = récompense.



| Ma tâche | L | M | M | J | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Faire mon lit | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Vider mon assiette dans l'évier | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Préparer mon sac d'école | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Mettre mes affaires sales au panier | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Prendre ma douche seul·e | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Nourrir l'animal de compagnie | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Faire mes devoirs | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |

**Conseil parents**

L'enfant coche lui-même. Le rôle du parent : encourager, ne pas superviser chaque geste.

# Tableau des tâches · 10 à 13 ans

Coche chaque tâche accomplie. 1 étoile par tâche. 5 étoiles par jour = récompense.



| Ma tâche | L | M | M | J | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Préparer mon petit-déjeuner | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Ranger ma chambre entièrement | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Mettre le lave-vaisselle en route | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Vider la poubelle | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Laver mon linge 1×/semaine | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Préparer mes affaires de sport la veille | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Gérer mon réveil le matin | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Aider à préparer un repas | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |

**Conseil parents**

À cet âge : valoriser l'autonomie réelle, pas la perfection. Discuter les règles ensemble.

# Tableau des tâches · 14 à 17 ans

Coche chaque tâche accomplie. 1 étoile par tâche. 5 étoiles par jour = récompense.



| Ma tâche | L | M | M | J | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Laver, étendre et ranger mon linge | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Cuisiner le repas familial 1×/semaine | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Faire les courses avec une liste | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Gérer mes rendez-vous et mon agenda | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Nettoyer la salle de bain | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Garder mon frère ou ma sœur un moment | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Gérer mon argent de poche | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| Trier et sortir le recyclage | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |

**Conseil parents**

Confier une responsabilité entière, pas un coup de main. Laisser l'ado choisir comment s'organiser.