



CARTES “MON DEFI AUTONOMIE DE LA SEMAINE”

Pourquoi ces cartes sont essentielles ?

- ✓ Favorisent l'autonomie avec des objectifs réalistes
- ✓ Évitent la surcharge en se concentrant sur un seul défi à la fois
- ✓ Renforcent la confiance en soi grâce à des réussites progressives
- ✓ Impliquent l'enfant dans son propre apprentissage

Comment les utiliser ?

- ✓ Choisir une carte adaptée à l'âge de l'enfant (ex : "Cette semaine, je m'habille seul chaque matin")
- ✓ Présenter le défi comme un jeu motivant
- ✓ Laisser l'enfant essayer toute la semaine, sans pression
- ✓ Encourager et valoriser ses progrès

Avec ces cartes, l'enfant prend plaisir à devenir plus autonome, à son rythme, tout en gagnant en confiance. Prêt pour un nouveau défi ? 🚀

Cette semaine, je m'habille tout seul !



Cette semaine, je range mes jouets après avoir joué.



Cette semaine, je prépare mon petit sac pour sortir



Cette semaine, je mets mes chaussures sans traîner



Cette semaine, quand je suis en colère, je respire et serre fort mon doudou



Cette semaine, je dis "merci" et "s'il te plaît" comme un grand.



Cette semaine, je me brosse les dents matin et soir



Je me lave les mains tout seul après être allé aux toilettes.



Cette semaine, je prépare mes vêtements pour demain.



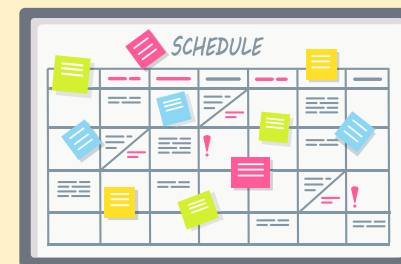
Cette semaine, je range ma chambre sans qu'on me le demande.



Cette semaine, je prépare mon cartable tout seul.



Cette semaine, je suis ma routine du matin seul.



Cette semaine, je prépare mon goûter seul.



Cette semaine, Je prends ma douche tout seul.



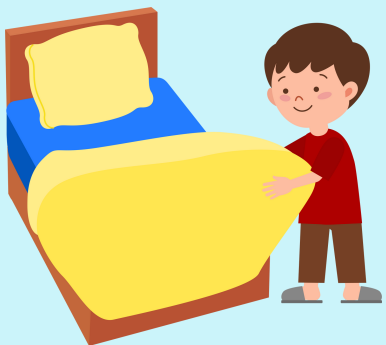
Cette semaine, je mets la table pour le repas



Cette semaine, je respecte le temps prévu pour mon jeu vidéo



Cette semaine, je fais mon lit chaque matin.



Cette semaine, je range ma chambre seul.



Cette semaine, je note mes devoirs et rdv sur mon agenda.



Cette semaine, je me prépare tout seul le matin



Cette semaine, je fais mes devoirs sans me disperser.



Cette semaine, je mets la table et débarrasse.



Cette semaine, je pense à me laver les dents matin & soir.



Je fais une activités sportive au moins une fois cette semaine.



Cette semaine, je
garde ma chambre
propre.



Cette semaine,
j'aide à une nouvelle
tâche ménagère.



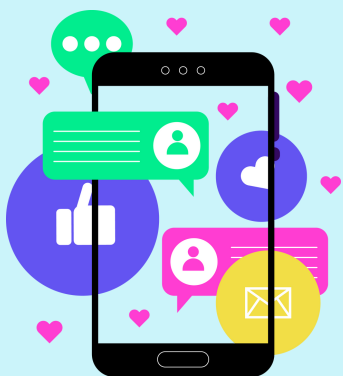
Cette semaine, je
planifie mes devoirs.



Cette semaine, je
m'exprime
calmement.



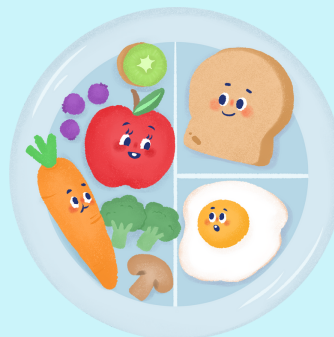
Cette semaine, je
respecte le temps de
réseaux sociaux.



Cette semaine, je
révisé sans
distraction.



Cette semaine, je
prépare un repas
simple



Cette semaine, j'aide à
faire les courses
alimentaires.

