

Mon autonomie

4 à 6 ans

Prénom _____

	Avec de l'aide	Sans aide
4 ans		
Se brosser les dents avec de l'aide	☐	☐
S'habiller	☐	☐
Se laver les mains	☐	☐
Ranger les jouets dans la caisse	☐	☐
Accrocher son manteau	☐	☐
5 ans		
Faire son lit (avec des bosses)	☐	☐
Mettre la table	☐	☐
Linge sale au panier	☐	☐
Nourrir l'animal avec un gobelet doseur marqué	☐	☐
6 ans		
Débarrasser son assiette	☐	☐
Préparer son cartable	☐	☐
Sortir ses habits du lendemain	☐	☐
Trier les déchets	☐	☐

Confiez une compétence à la fois, et laissez passer quelques semaines avant la suivante.



habibee.app

Parents : avec l'appli Habibee, les tâches rapportent du miel à échanger contre une récompense.

Images : Fluent Emoji de Microsoft (licence MIT)

Mon autonomie

7 à 9 ans

Prénom _____

	Avec de l'aide	Sans aide
7 ans		
Dents matin et soir, habillage, toilette, avec une checklist	☐	☐
Lit fait, sol dégagé	☐	☐
Préparer son cartable la veille	☐	☐
Mettre la table, trier les déchets, nourrir l'animal	☐	☐
Suivre une liste écrite	☐	☐
8 ans		
Soins du matin et du soir, presque sans rappel	☐	☐
Ranger sa chambre, plier ses vêtements	☐	☐
Devoirs à heure fixe	☐	☐
Débarrasser, ranger les courses, aider à cuisiner	☐	☐
Battre un minuteur sur l'étape la plus lente	☐	☐
9 ans		
Se doucher sans aide, commencer le fil dentaire	☐	☐
Ranger son linge propre	☐	☐
Lire 20 minutes, bureau rangé	☐	☐
Vider le lave-vaisselle, balayer	☐	☐
Tenir un engagement par semaine	☐	☐

Confiez une compétence à la fois, et laissez passer quelques semaines avant la suivante.



habibee.app

Parents : avec l'appli Habibee, les tâches rapportent du miel à échanger contre une récompense.

Images : Fluent Emoji de Microsoft (licence MIT)

Mon autonomie

10 à 12 ans

Prénom _____

	Avec de l'aide	Sans aide
10 ans		
Toute la routine du matin, à l'heure	☐	☐
Changer ses draps	☐	☐
Savoir ce qui est à rendre dans la semaine	☐	☐
Sortir la poubelle, promener le chien	☐	☐
Penser à une tâche sans rappel	☐	☐
11–12 ans		
Son hygiène sans qu'on le demande	☐	☐
Laver et plier son linge	☐	☐
Étaler ses révisions sur plusieurs jours	☐	☐
Remplir le lave-vaisselle, faire la vaisselle, cuisiner un plat simple avec un adulte à côté	☐	☐
Planifier la semaine avec un adulte	☐	☐

Confiez une compétence à la fois, et laissez passer quelques semaines avant la suivante.

habibee.app

Parents : avec l'appli Habibee, les tâches rapportent du miel à échanger contre une récompense.

Images : Fluent Emoji de Microsoft (licence MIT)