

TABLEAU DES RESPONSABILITES

Pourquoi ce tableau est essentiel ?

Les enfants TDAH/DYS ont besoin de repères clairs pour comprendre leurs responsabilités sans se sentir submergés. Ce tableau leur permet de visualiser leurs tâches et de s'organiser plus facilement. En adaptant les responsabilités à leur âge et à leurs capacités, il favorise l'implication, l'autonomie et la confiance en soi.

Comment utiliser ce tableau?

Chaque tableau propose des responsabilités adaptées à l'âge de l'enfant, avec un suivi simple pour l'aider à s'engager progressivement. Un tableau vierge est également disponible pour l'ajuster selon les besoins de chaque famille. L'objectif est de rendre les responsabilités concrètes et motivantes, tout en respectant le rythme de l'enfant.

Tableau des Responsabilités



VIE QUOTIDIENNE

S'habiller avec supervision



SCOLAIRE

Reconnaître son prénom écrit



VIE QUOTIDIENNE

Se brosser les dents avec aide



SCOLAIRE

Préparer son cartable avec supervision



VIE QUOTIDIENNE

Ranger ses chaussures et manteau



RELATIONS

Jouer en respectant les règles simples



AIDE A LA MAISON

Mettre la table complète



RELATIONS

Apprendre à exprimer ses émotions avec des mots



AIDE A LA MAISON

Ranger sa chambre avec aide



GESTION TEMPS

Suivre une routine avec pictogrammes



AIDE A LA MAISON

Aider à plier les petits vêtements



GESTION TEMPS

Comprendre un minuteur pour le temps d'écran

Tableau des Responsabilités

	VIE QUOTIDIENNE	S'habiller seul		SCOLAIRE	Faire ses devoirs avec supervision
	VIE QUOTIDIENNE	Se brosser les dents et cheveux		SCOLAIRE	Ranger son cartable seul
	VIE QUOTIDIENNE	Préparer son petit-déjeuner simple		RELATIONS	Gérer un conflit simple avec des mots
	AIDE A LA MAISON	Ranger sa chambre seul		RELATIONS	Jouer à plusieurs sans adulte en permanence
	AIDE A LA MAISON	Nettoyer les miettes après les repas		GESTION TEMPS	Utiliser un planning visuel
	AIDE A LA MAISON	Commencer à aider à faire son lit		GESTION TEMPS	Se calmer avec des techniques de respiration

Tableau des Responsabilités



VIE QUOTIDIENNE

Choisir ses vêtements selon la météo



SCOLAIRE

Vérifier son agenda



VIE QUOTIDIENNE

Préparer son sac de sport



SCOLAIRE

Faire ses devoirs avec supervision légère



VIE QUOTIDIENNE

Faire sa toilette complète



RELATIONS

Inviter un ami et organiser un jeu



AIDE A LA MAISON

Passer un coup de balai



RELATIONS

Comprendre les conséquences de ses actions



AIDE A LA MAISON

Eplucher des légumes simples



GESTION TEMPS

Planifier ses activités de loisirs



AIDE A LA MAISON

Faire son lit tous les matins



GESTION TEMPS

Utiliser une horloge pour organiser son temps

Tableau des Responsabilités



VIE QUOTIDIENNE

Gérer son hygiène seul



SCOLAIRE

Organiser son emploi du temps



VIE QUOTIDIENNE

Préparer un repas simple



SCOLAIRE

Se rappeler des devoirs sans rappel



VIE QUOTIDIENNE

Ranger ses affaires personnelles



RELATIONS

Résoudre un conflit par la discussion



AIDE A LA MAISON

Faire une machine à laver avec aide



RELATIONS

Faire preuve d'empathie



AIDE A LA MAISON

Sortir les poubelles



GESTION TEMPS

Utiliser un carnet de notes pour se structurer



AIDE A LA MAISON

Nettoyer une table après un repas



GESTION TEMPS

Appliquer des stratégies de gestion du stress

Tableau des Responsabilités



VIE QUOTIDIENNE

Gérer son budget argent de poche



SCOLAIRE

Planifier ses révisions seul



VIE QUOTIDIENNE

Préparer des repas complets



SCOLAIRE

Prendre des notes efficaces



VIE QUOTIDIENNE

Organiser sa chambre et ses affaires



RELATIONS

Entretenir ses amitiés



AIDE A LA MAISON

Faire les courses avec une liste



RELATIONS

Gérer ses responsabilités sociales



AIDE A LA MAISON

Prendre en charge une partie des repas



GESTION TEMPS

Fixer ses propres objectifs



AIDE A LA MAISON

Aider à l'organisation (repas, planning etc...)



GESTION TEMPS

Identifier ses stratégies de concentration