

TABLEAU “JE FAIS SEUL OU AVEC DE L'AIDE”

Pourquoi ce tableau est essentiel ?

Les enfants TDAH/DYS ont souvent du mal à évaluer ce qu'ils peuvent faire seuls et où ils ont encore besoin d'aide. Ce tableau leur offre des repères clairs et progressifs pour développer leur autonomie sans frustration. Il permet aussi aux parents de mieux les accompagner en adaptant les attentes à leurs capacités réelles, tout en valorisant chaque progrès.

Comment utiliser ce tableau ?

Chaque tableau est adapté à l'âge de l'enfant pour suivre son autonomie, avec des tâches qu'il peut réaliser seul ou avec de l'aide. Un tableau vierge est également inclus pour que les parents puissent l'ajuster en fonction des besoins spécifiques de leur enfant. L'objectif est d'encourager progressivement l'autonomie tout en respectant son rythme et ses capacités.



JE FAIS SEUL OU AVEC DE L'AIDE

			AVEC AIDE	SEUL
1	Vie Quotidienne	Ranger ses jouets	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Vie Quotidienne	Mettre ses vêtements sales dans le panier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Vie Quotidienne	Essayer de mettre ses chaussures	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Aide à la maison	Aider à essuyer les petites tâches	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Aide à la maison	Aider à mettre la table (couverts en plastique)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Aide à la maison	Jeter des objets à la poubelle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Autonomie scolaire	Tourner les pages d'un livre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Autonomie scolaire	Tenir un crayon pour gribouiller	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Relations sociales	Dire "bonjour" et "merci" avec un rappel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



JE FAIS SEUL OU AVEC DE L'AIDE

			AVEC AIDE	SEUL
1	Vie Quotidienne	S'habiller avec supervision	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Vie Quotidienne	Se brosser les dents	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Vie Quotidienne	Ranger ses chaussures et son manteau	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Aide à la maison	Mettre la table complète	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Aide à la maison	Ranger sa chambre	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Aide à la maison	Aider à plier les petits vêtements	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Autonomie scolaire	Reconnaître son prénom écrit	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Autonomie scolaire	Préparer son cartable	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Relations sociales	Jouer en respectant les règles	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>



JE FAIS SEUL OU AVEC DE L'AIDE

			AVEC AIDE	SEUL
1	Vie Quotidienne	S'habiller seul	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Vie Quotidienne	Se brosser les dents et les cheveux	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Vie Quotidienne	Préparer un petit-déjeuner simple	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Aide à la maison	Ranger sa chambre seul	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Aide à la maison	Nettoyer les miettes après un repas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Aide à la maison	Commencer à faire son lit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Autonomie scolaire	Faire ses devoirs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Autonomie scolaire	Ranger son cartable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Relations sociales	Jouer à plusieurs sans adulte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



JE FAIS SEUL OU AVEC DE L'AIDE

			AVEC AIDE	SEUL
1	Vie Quotidienne	Choisir ses vêtements selon la météo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Vie Quotidienne	Préparer son sac de sport	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Vie Quotidienne	Faire sa toilette complète	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Aide à la maison	Passer un coup de balais	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Aide à la maison	Eplucher des légumes	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Aide à la maison	Faire son lit tous les matins	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Autonomie scolaire	Vérifier son agenda	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Autonomie scolaire	Faire ses devoirs	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Relations sociales	Inviter un ami et organiser un jeu	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>



JE FAIS SEUL OU AVEC DE L'AIDE

			AVEC AIDE	SEUL
1	Vie Quotidienne	Gérer son hygiène seul	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Vie Quotidienne	Préparer un repas simple	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Vie Quotidienne	Ranger ses affaires personnelles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Aide à la maison	Lancer une machine à laver	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Aide à la maison	Sortir les poubelles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Aide à la maison	Nettoyer une table	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Autonomie scolaire	Organiser son emploi du temps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Autonomie scolaire	Se rappeler de ses devoirs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Relations sociales	Résoudre les conflits par la discussion	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



JE FAIS SEUL OU AVEC DE L'AIDE

			AVEC AIDE	SEUL
1	Vie Quotidienne	Gérer son budget argent de poche	●	●
2	Vie Quotidienne	Préparer des repas simples complets	●	●
3	Vie Quotidienne	Organiser sa chambre et ses affaires	●	●
4	Aide à la maison	Faire les courses avec une liste	●	●
5	Aide à la maison	Prendre en charge une partie des repas	●	●
6	Aide à la maison	Aide à l'organisation familiale	●	●
7	Autonomie scolaire	Planifier ses révisions seul	●	●
8	Autonomie scolaire	Gérer ses devoirs sans intervention	●	●
9	Relations sociales	Gérer ses rendez-vous, engagements	●	●



JE FAIS SEUL OU AVEC DE L'AIDE

			AVEC AIDE	SEUL
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>