CARTES “MA MISSION DU JOUR”

Pourquoi c’est important ?

✓ Réduire l’opposition et la procrastination : En transformant une tâche en une "mission", l’enfant se sent investi d’un rôle actif plutôt que de subir une consigne.
✓ Apporter de la clarté : Une seule mission à la fois évite la surcharge cognitive et aide l’enfant à se concentrer.
✓ Valoriser les efforts : Accomplir une mission du jour renforce la confiance en soi et le sentiment de compétence.
✓ Favoriser l’engagement : L’approche ludique motive l’enfant à participer activement aux tâches du quotidien.

Comment remplir ces fiches ?

✓ Choisir une mission adaptée à l’âge et aux capacités de l’enfant : Les missions sont classées par tranches d’âge (3/5 ans, 6/8 ans, 9/12 ans, 13 ans et +). Elles couvrent des domaines variés : autonomie personnelle, responsabilités à la maison, organisation scolaire, interactions sociales...
✓ Présenter la mission comme un défi motivant : "Ta mission du jour, si tu l’acceptes, est de... ranger tes affaires après avoir joué !" L’idée est d’encourager l’enfant avec une approche positive.
✓ Laisser l’enfant s’approprier sa mission : Il peut choisir de la réaliser seul, demander de l’aide si nécessaire, ou même décider de la façon dont il veut s’y prendre. L’objectif est qu’il se sente acteur de son action.
✓ Célébrer la réussite : Une fois la mission accomplie, un simple "bravo" sincère, un câlin ou une petite récompense symbolique (comme une étoile sur un tableau de suivi) suffit à renforcer la motivation et la valorisation des efforts.

.

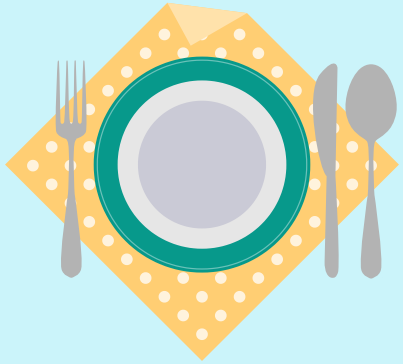
Mets tes chaussures seul

Range tes jouets seul

Ecris ton prénom

Respire lentement 3 fois

Aide à mettre la table

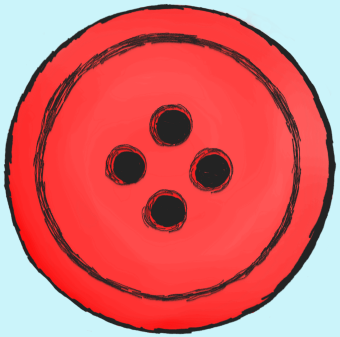


Saute sur place 10 fois

Dis merci aujourd'hui

Lis un petit livre à images

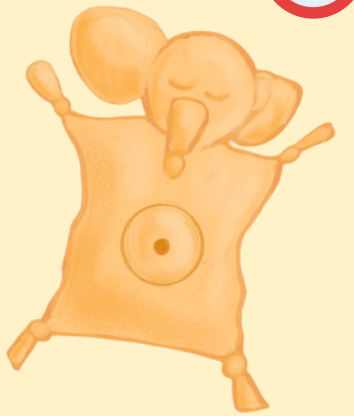
Boutonne ton manteau



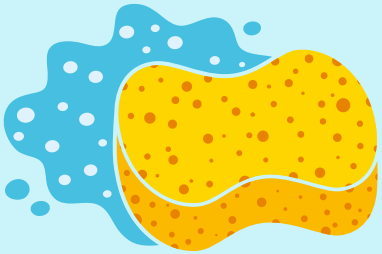
Range ton sac

Compte jusqu'à 10

Fais un câlin à doudou



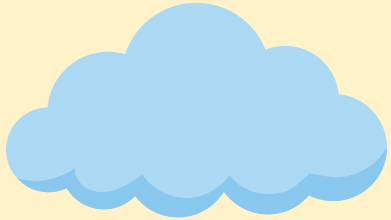
Aide à laver la table



Fais la grenouille 5 fois

Dis bonjour avec le sourir

Regarde un nuage



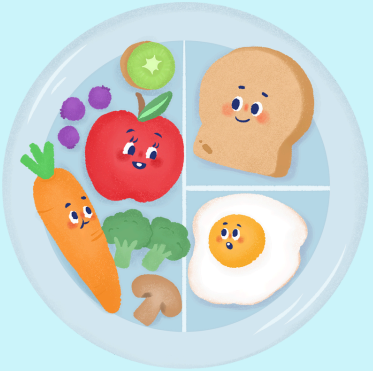
Attache tes lacets

Range ton bureau

Lis une phrase

Fais une pause de 3 mins

Aide à préparer un repas

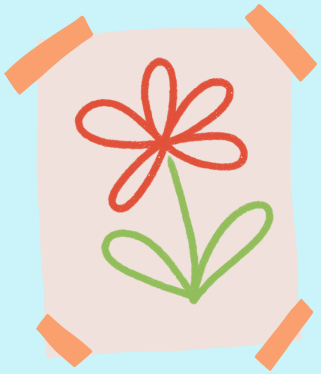


Fais 10 jumping jack

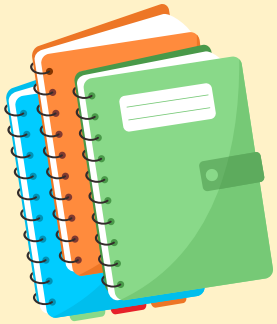
Dis bonjour avec le sourir

Ecrit un mot gentil

Dessine en silence



Range tes affaires d'école



Organise ton lit

Fais un dessin et colorie le

Respire profondément 3 fois

Passe un coup de balais

Fais 5 pompes ou Squats

Ecris un souvenir heureux

Prépare ton sac seul

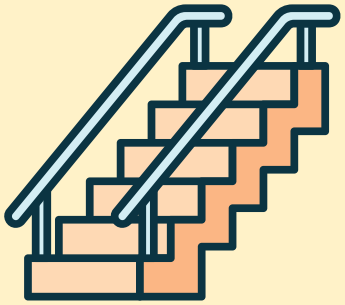
Trie tes vêtements

Lis 5 pages d'un livre

Ecris une émotion du jour

Fais la vaisselle

Monte et descends les escaliers 3 fois



Envoi un message gentil

Ecris un rêve

Note tes devoirs

Organise un tiroir

Résous une énigme

Médite 2 mins

Aide à ranger la cuisine

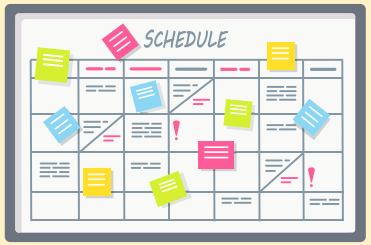
Fais 10 squats

Pose une question à quelqu'un

Ecoute une musique apaisante

Organise ton bureau

Planifie ta journée

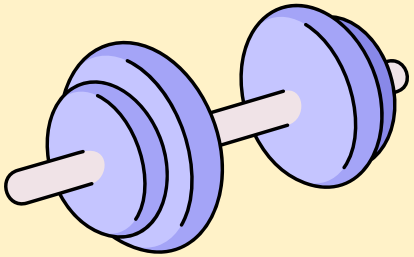


Ecris un paragraphe

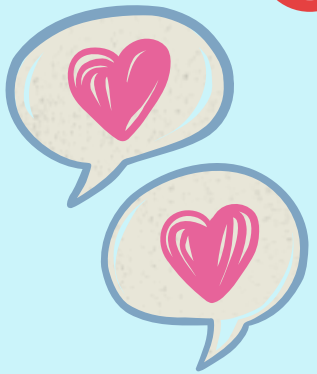
Exprime ton ressenti à l'écrit

Prépare un repas seul

Fais des exercices de muscu



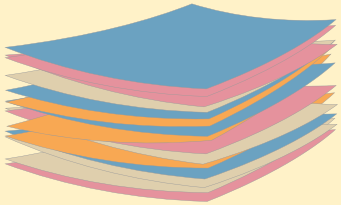
Complimente quelqu'un



Fais une pause sans téléphone

Fais une liste de tâches

Trie tes papiers



Apprend un nouveau mot

Respire pronfondément

Aide à faire les courses

Fais du gainage 30 secondes

SPORT

Prends des nouvelles d'un ami

Note 3 choses positives