
DORMIR SEUL
FAIRE SON LIT
J'Y ARRIVE TOUT SEUL
ARRETER LA TETINE
RANGER SES JOUETS
S'HABILLER SEUL

READLY

CADEAU 2

# J'y arrive tout seul !

*Autonomie : petites activités du quotidien*

**La rédaction**

READLY · 2026

**J'y arrive tout seul !** – Autonomie : petites activités du quotidien
La rédaction

© 2026 Readly. Tous droits réservés. Cette publication est destinée à l'usage personnel de l'acheteur. Toute copie, diffusion ou revente sans l'accord de l'éditeur est interdite.

**Attention :** cette publication contient des idées de jeux et de bricolage pour des enfants de 3 à 8 ans et ne constitue qu'une source d'inspiration générale. Les enfants réalisent ces activités toujours sous la surveillance d'un adulte, surtout avec un couteau, des ciseaux, de l'eau chaude, une cuisinière, un four, des bougies, de petits objets, des ballons, des sacs et de l'eau. Vérifiez au préalable que les matériaux conviennent à l'âge de votre enfant et faites très attention aux plus jeunes frères et sœurs (les petits objets peuvent provoquer un étouffement). Tenez compte des allergies, ne mangez jamais des matériaux fabriqués ou trouvés qui ne sont pas destinés à être mangés et ne goûtez pas aux expériences. En cas de doute sur la sécurité d'une activité, passez-la. Cette publication ne donne aucun conseil médical ou pédagogique, ne promet aucun résultat de développement et ne remplace jamais l'avis d'un médecin ou d'un autre professionnel. En cas d'urgence : appelez le 112 (ou le 15 en France).

# Table des matières


1. Bienvenue : j'y arrive tout seul !
2. S'habiller tout seul
3. Aider à table et en cuisine
4. Mon sac et mon système de rangement
5. S'occuper des plantes
6. Routine du matin et du soir
7. Conseils : pour que « faire tout seul » reste un plaisir
8. Des vidéos pour vous accompagner

# Bienvenue : j'y arrive tout seul !

Ce guide part d'une phrase que les enfants de 3 à 8 ans disent souvent : « Je veux le faire tout seul ! » Vous y trouverez 30 petites activités du quotidien. Votre enfant pourra essayer, s'exercer et découvrir qu'il sait faire plus de choses qu'il ne le pensait : s'habiller, mettre la table, nouer ses lacets, préparer son cartable, s'occuper d'une plante, inventer son propre système de rangement et suivre une routine du matin et du soir.

## À qui s'adresse ce guide ?

Aux parents, aux grands-parents et à tous les adultes qui s'occupent d'enfants de 3 à 8 ans. Chaque activité indique un âge, mais c'est vous qui connaissez le mieux votre enfant. Un enfant de 4 ans qui adore les boutons peut très bien tenter une activité « pour les 8 ans ». Un enfant de 7 ans pour qui c'est encore difficile commence simplement par la variante facile.

## Comment utiliser ce guide

- Choisissez une seule activité à la fois. L'autonomie se construit en répétant, pas en faisant tout en même temps.

- Montrez d'abord, faites ensuite ensemble, et ne laissez votre enfant faire seul qu'après. C'est ainsi que cela reste à sa portée.
- Prévoyez du temps en plus. Faire soi-même prend plus de temps au début. Choisissez donc un moment calme, pas celui où il faut être à la porte à 8 h.
- Félicitez l'effort plutôt que le résultat : « Tu as essayé tout seul, jusqu'au bout ! » marche souvent mieux que « Que c'est joli ! »
- Laissez passer les petites erreurs. Un pull de travers ou une fourchette du mauvais côté, ce n'est pas grave.

## Sécurité

**Attention :** faire seul ne veut pas dire être laissé seul. Restez toujours à proximité, surtout dans la cuisine et la salle de bains. Votre enfant n'utilise que des ciseaux pour enfants et un couteau à bout rond, toujours sous la surveillance d'un adulte. La cuisinière, le four, la bouilloire et l'eau chaude restent réservés à l'adulte. Gardez les petits éléments (boutons, perles, pressions) hors de portée des frères et sœurs de moins de 3 ans. Le terreau et l'engrais pour plantes ne se goûtent pas : on se lave les mains après avoir jardiné. Ne laissez jamais votre enfant seul près d'un seau ou d'une bassine d'eau.

Beaucoup d'enfants adorent qu'on leur confie des responsabilités. Avec un peu de patience, votre enfant ne s'exerce pas seulement à des gestes pratiques : il apprend aussi à persévérer et à avoir confiance en lui. Bon amusement !

La rédaction

# S'habiller tout seul

## De la chaussette au nœud

S'habiller est un vrai défi pour les jeunes enfants : quel est le devant ? comment fermer un bouton ? pourquoi cette chaussette tourne-t-elle toujours ? Dans ce chapitre, votre enfant s'exerce pas à pas, du plus facile (pantalon et pull) au plus difficile (boutons et lacets). Exercez-vous à un moment calme, par exemple le week-end, et pas quand vous êtes pressés.

## Activité 1 · Le train des vêtements

Âge : 3–5 ans · Durée : 10 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

*Votre enfant pose les vêtements du lendemain dans le bon ordre sur le sol, comme les wagons d'un train. Il s'exerce ainsi à s'organiser et, le matin, il sait tout de suite par quoi commencer.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- Les vêtements du lendemain : sous-vêtements, chaussettes, pantalon ou jupe, T-shirt, pull
- Une bande de sol dégagée ou une serviette de toilette qui servira de « voie ferrée »

### COMMENT FAIRE

1. Posez la serviette dans la longueur sur le sol. C'est la voie ferrée.
2. Demandez : « Qu'est-ce que tu mets en premier ? » Votre enfant pose ce vêtement tout devant : c'est la locomotive.
3. On continue ainsi : chaque vêtement suivant devient un wagon placé derrière. Laissez votre enfant réfléchir ; aidez-le seulement par une question (« Le pull se met par-dessus ou par-dessous le T-shirt ? »).
4. Posez les vêtements face vers le bas, l'encolure du côté de la voie : ainsi, le matin, votre enfant n'a pas besoin

de les retourner.

5. Le lendemain matin, votre enfant « fait rouler » le train : il enfile les vêtements wagon après wagon.

---

**Variante :** pour un enfant de 3 ans, ne posez que trois wagons (pantalon, T-shirt, chaussettes). Entre 5 et 8 ans, les enfants choisissent eux-mêmes leurs vêtements selon la météo : « Demain, il fera froid ou chaud ? »

## Activité 2 · Devant ou derrière ? Le jeu de l'étiquette

Âge : 3–6 ans · Durée : 10 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

*Beaucoup d'enfants enfilent leur T-shirt à l'envers. Avec ce petit jeu, votre enfant apprend à repérer un point de repère fixe : l'étiquette se trouve derrière, ou le dessin se trouve devant.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- 4 à 6 T-shirts et pulls de votre enfant
- Quelques gommettes de couleur ou un feutre pour textile (réservé à l'adulte)

### COMMENT FAIRE

1. Empilez tous les T-shirts. Pour chacun, votre enfant cherche l'étiquette et dit : « L'étiquette est derrière. »
2. Un vêtement n'a pas d'étiquette ? Avec le feutre pour textile, faites un petit point à l'intérieur du dos, au niveau de l'encolure, ou collez-y une gommette provisoire.
3. Posez chaque T-shirt face vers le bas sur le sol, l'encolure du côté de votre enfant.
4. Apprenez-lui « le truc du plongeon »: les bras dans les manches, puis on soulève le T-shirt au-dessus de la tête et on « plonge » dedans.

5. Recommencez avec tous les T-shirts. Ils sont tous bien enfilés ? Bravo, applaudissements !

**Variante :** les plus jeunes commencent avec un T-shirt large d'adulte, c'est plus facile. Les plus grands essaient les yeux fermés, en cherchant l'étiquette uniquement au toucher.

## Activité 3 · La course aux chaussettes sans gagnant

Âge : 3–6 ans · Durée : 10 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

*Enfiler des chaussettes est difficile pour de petits doigts. Avec la « prise du crocodile », c'est beaucoup plus simple, et un petit jeu rend l'entraînement amusant.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- 3 paires de chaussettes, avec de préférence une grande chaussette d'adulte pour commencer
- Une chaise ou le bord du canapé

### COMMENT FAIRE

1. Installez votre enfant par terre ou sur une chaise basse, le pied ramené vers lui.
2. Montrez la prise du crocodile : les deux pouces dans la chaussette, le talon vers le bas. La chaussette est un crocodile qui ouvre grand la gueule.
3. « Le crocodile mange tes orteils » : votre enfant glisse la chaussette sur les orteils, puis tire sur les côtés jusqu'au-dessus du talon.
4. Faites d'abord avec la grande chaussette, puis avec les siennes. Le talon se retrouve sur le dessus ? On le remet ensemble en place.
5. Comptez à voix haute, pas pour gagner, mais pour constater : « Hier, 20 secondes, aujourd'hui, 15 ! »

**Variante :** les enfants de 3 ans s'exercent d'abord à retirer les chaussettes ; c'est plus facile et le succès est immédiat. À partir de 6 ans : enfiler des collants avec la même prise.

## Activité 4 · Le tableau à boutons en carton

Âge : 4–7 ans · Durée : 25 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

*Fabriquez ensemble un tableau d'entraînement avec de gros boutons. Votre enfant s'exerce à boutonner et déboutonner à table, sans avoir à enfiler un manteau.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- Un morceau de carton solide d'environ 20 × 30 cm
- 3 gros boutons (2 cm de diamètre au minimum)
- Un vieux morceau de tissu ou un vieux T-shirt
- Une aiguille et du fil solide (réservés à l'adulte), des ciseaux pour enfants

### COMMENT FAIRE

1. L'adulte coud solidement les trois boutons sur le carton, à environ 6 cm les uns des autres.
2. Découpez une bande de tissu de 8 × 25 cm. Votre enfant peut aider avec ses ciseaux pour enfants.
3. L'adulte fait trois fentes dans la bande, juste un peu plus grandes que les boutons.
4. Votre enfant pousse d'abord le bouton à moitié dans la fente, l'attrape de l'autre côté et le tire à travers. Puis il le ressort.
5. Exercez-vous quelques jours avec le tableau, puis essayez avec un gilet à gros boutons.

**Variante :** pour un enfant de 4 ans, un seul très gros bouton suffit. À 7 ans, on passe aux petits boutons d'une chemise. **Attention :** les boutons sont de petits éléments ; gardez le tableau hors de portée des enfants de moins de 3 ans et vérifiez que les boutons tiennent bien.

## Activité 5 · Les oreilles de lapin : nouer ses lacets

Âge : 5–8 ans · Durée : 15 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

*Nouer ses lacets, c'est une vraie étape importante. Avec la méthode des oreilles de lapin et deux lacets de couleurs différentes, tout devient plus clair. Ne vous attendez pas à ce que cela réussisse du premier coup : 5 minutes par jour suffisent.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- Une vieille chaussure, ou une boîte d'environ 30 cm de long percée de 4 petits trous
- Deux lacets de couleurs différentes, ou un lacet blanc dont vous colorez la moitié au feutre

### COMMENT FAIRE

1. Passez les lacets de façon qu'un côté soit rouge et l'autre blanc. Ainsi, votre enfant voit quel bout va où.
2. Étape 1 : croisez les lacets, passez l'un sous l'autre et serrez. Dites en même temps : « Je croise, je passe dessous, je serre. »
3. Étape 2 : faites une boucle avec chaque lacet. Ce sont les oreilles de lapin.
4. Étape 3 : croisez les oreilles, passez l'une dans le trou en dessous et tirez fort sur les deux oreilles, chacune de son côté.

5. Exercez-vous à table, avec la chaussure devant vous, et non au pied. C'est plus facile pour les mains.

**Variante :** ça ne marche pas encore ? Votre enfant ne fait que l'étape 1 et vous faites le reste. De 7 à 8 ans : essayez la méthode « un tour autour », avec une seule boucle autour de laquelle passe l'autre lacet.



*Deux lacets de couleurs différentes rendent le nœud plus facile à comprendre.*
Pixabay (manfredrichter)

## Activité 6 · Le truc du manteau retourné

Âge : 3–6 ans · Durée : 10 min · Lieu : intérieur ou extérieur · Surveillance : non

*Avec le truc du manteau retourné, même un tout-petit enfile son manteau en quelques secondes. Votre enfant se sent grand, et vous n'avez plus à vous battre avec les manches près de la porte.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- Son propre manteau, fermeture ou boutons ouverts
- Un espace dégagé sur le sol

### COMMENT FAIRE

1. Posez le manteau ouvert sur le sol, l'intérieur vers le haut.
2. Votre enfant se place au niveau du col, de façon que le col soit près de ses orteils. Le manteau est « à l'envers ».
3. Il se penche, passe les deux bras dans les manches et fait basculer le manteau par-dessus sa tête vers l'arrière, d'un seul mouvement.
4. Les bras vers le bas : le manteau est enfilé ! Reste la fermeture : l'adulte montre comment le « crochet » entre dans la « glissière », et votre enfant tire lui-même vers le haut.
5. Recommencez trois fois. Ensuite, votre enfant peut le montrer à un doudou ou à un petit frère.

**Variante :** pour un enfant de 3 ans, vous faites encore la fermeture. À 5–6 ans, essayez sans retourner le manteau, comme les grands : un bras, derrière le dos, puis l'autre bras.

# Aider à table et en cuisine

## Petites tâches, grande fierté

À table et en cuisine, les occasions de faire seul ne manquent pas : mettre le couvert, servir à boire, tartiner, débarrasser. Ce n'est pas grave s'il y a un peu de dégâts. Gardez une éponge ou un chiffon à portée de main et voyez cela comme un entraînement. La cuisinière, le four, la bouilloire et les couteaux tranchants restent réservés à l'adulte.

## Activité 7 · Mon set de table dessiné

Âge : 3–6 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

*Votre enfant dessine son propre set de table, qui montre où vont l'assiette, le verre et les couverts. Ensuite, il met la table en s'aidant du dessin.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- Une feuille de papier épais au format A3, ou deux feuilles A4 collées ensemble
- Une assiette, un verre, une fourchette, une cuillère et un couteau à bout rond
- Un crayon à papier, des crayons de couleur ou des feutres

### COMMENT FAIRE

1. Posez l'assiette au milieu de la feuille. Votre enfant en dessine le contour au crayon.
2. Posez la fourchette à gauche, le couteau et la cuillère à droite. Votre enfant en dessine aussi le contour. Le verre se place en haut à droite.
3. Retirez tout et laissez votre enfant colorier les formes. S'il le souhaite, il ajoute son prénom ou un petit personnage.
4. Au repas suivant, votre enfant installe le set et place chaque chose exactement sur le dessin.

5. Fabriquez ensemble un set pour chaque membre de la famille. Ainsi, votre enfant pourra bientôt mettre toute la table.

**Variante :** les enfants de 3 ans dessinent seulement l'assiette et le verre. Vers 7–8 ans, après quelques essais, les enfants mettent la table sans set et imaginent une « table de fête » avec des serviettes et une petite fleur.

## Activité 8 · Se servir à boire avec un petit pichet

Âge : 3–6 ans · Durée : 15 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

*Verser à partir d'une grande bouteille ou d'un grand pack est trop lourd pour de petites mains. Avec un petit pichet et un peu d'entraînement, votre enfant peut se verser de l'eau ou du lait tout seul.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- Un petit pichet ou un verre doseur avec bec verseur (environ 250 ml)
- 2 verres, un plateau et une éponge
- De l'eau froide

### COMMENT FAIRE

1. Posez tout sur le plateau, pour que l'eau renversée ne se répande pas sur la table.
2. Remplissez le pichet à moitié (environ 125 ml). Un pichet plein est encore trop difficile.
3. Montrez : une main tient l'anse, l'autre soutient le pichet par le dessous. Le bec contre le bord du verre, puis on incline doucement.
4. Convenez d'un « trait d'arrêt »: un élastique autour du verre, à 2 cm sous le bord. On s'arrête là !
5. Un peu d'eau renversée ? Votre enfant l'essuie lui-même avec l'éponge. Cela fait partie de l'apprentissage.

**Variante :** avec un enfant de 3 ans, commencez par du riz sec ou des lentilles à la place de l'eau. Les enfants de 6 à 8 ans servent à boire à toute la famille à table. **Attention :** uniquement des boissons froides ; le thé ou la soupe chauds sont servis par l'adulte.

## Activité 9 · Ma tartine à moi

Âge : 4–8 ans · Durée : 15 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

*Votre enfant tartine lui-même son pain et choisit ce qu'il met dessus. Cela entraîne la motricité fine et donne le sentiment : « C'est moi qui l'ai fait, tout seul. »*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- 2 tranches de pain (un pain de la veille se déchire moins facilement)
- Du beurre ou du fromage à tartiner à température ambiante
- Une garniture au choix : fromage en tranche, concombre, banane
- Un couteau pour enfants ou un couteau à beurre à bout rond, une planche à découper

### COMMENT FAIRE

1. Sortez le beurre du réfrigérateur 15 minutes avant. Un beurre dur déchire le pain.
2. Votre enfant prend une petite noix de beurre (environ une cuillère à café) sur le couteau et l'étale du centre vers la croûte, comme un « soleil avec ses rayons ».
3. Pour la garniture : l'adulte coupe d'abord le concombre ou la banane en rondelles de 5 mm ; votre enfant les pose sur le pain.

4. On pose la deuxième tranche, on appuie à plat, puis on coupe en deux avec le couteau à beurre.
5. On range ensemble : le couteau dans l'évier, les miettes de la planche balayées.

---

**Variante :** les enfants de 4 ans tartinent sur un biscuit salé, qui ne se déchire pas. Entre 7 et 8 ans, les enfants coupent eux-mêmes une banane bien mûre avec le couteau à bout rond. **Attention :** tenez compte des allergies (lait, gluten, pâte de fruits à coque) chez votre enfant et chez les amis qui partagent le repas.

## Activité 10 · Laver et éplucher les fruits

Âge : 4–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

*Votre enfant prépare une assiette de fruits pour toute la famille : il lave, épluche et répartit. C'est une vraie tâche utile, pour le dîner ou pour le goûter.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- Une passoire et un saladier d'eau du robinet tiède
- Du raisin, des fraises, une mandarine, une banane
- Un torchon, une grande assiette, éventuellement un couteau pour enfants à bout rond

### COMMENT FAIRE

1. Raisin et fraises dans la passoire. Votre enfant les rince 1 minute sous le robinet et les laisse s'égoutter sur le torchon.
2. Éplucher la mandarine : l'adulte fait une première entaille avec le pouce en haut, votre enfant continue d'éplucher et sépare les quartiers.
3. La banane : on casse le bout du haut et on tire la peau en bandes vers le bas. Avec le couteau à bout rond, on la coupe en rondelles de 1 cm.
4. Votre enfant répartit le tout sur l'assiette, par exemple en forme de visage ou d'arc-en-ciel.

5. Les épluchures vont au compost ou dans la poubelle des déchets de cuisine : cela aussi, votre enfant le fait seul.

**Variante :** les enfants de 4 ans se contentent de laver et de répartir. De 7 à 8 ans : une pomme en quartiers avec un vide-pomme, l'adulte retire le trognon. **Attention :** pour les enfants de moins de 5 ans, coupez les grains de raisin entiers et les tomates cerises en quatre, à cause du risque d'étouffement.

## Activité 11 · Le serveur du débarrassage

Âge : 3–8 ans · Durée : 10 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

*Après le repas, votre enfant devient serveur : avec un plateau, il apporte assiettes et verres jusqu'à l'évier. Une tâche régulière donne des repères et le sentiment de faire partie de la famille.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- Un plateau léger
- De la vaisselle en plastique ou incassable pour commencer
- Un torchon sur le bras, pour avoir l'allure d'un vrai serveur

### COMMENT FAIRE

1. Convenez que, après le repas, votre enfant dit : « Puis-je débarrasser, madame/monsieur ? » Cela transforme la tâche en jeu.
2. Règle n° 1 : pas plus de 2 choses à la fois sur le plateau. Les couverts sont posés à plat dans l'assiette.
3. Règle n° 2 : on marche, on ne court pas, le plateau tenu à deux mains, bien droit devant le ventre.
4. Près de l'évier : les restes vont à la poubelle ou au compost avec une cuillère, l'assiette dans l'évier ou à côté du lave-vaisselle.

5. Dernier tour : avec un chiffon humide, on essuie sa propre place à table.

**Variante :** les enfants de 3 ans ne rapportent que leur verre, sans plateau. Entre 6 et 8 ans, les enfants rangent eux-mêmes les assiettes dans le lave-vaisselle ou essuient la vaisselle. **Attention :** les couteaux tranchants et le verre sont rangés par l'adulte.



*Avec un plateau, débarrasser devient un jeu.*
Pixabay (margarita_kochneva)

## Activité 12 · Le buffet du petit-déjeuner en famille

Âge : 5–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

*Un matin tranquille de week-end, votre enfant prépare un petit buffet de petit-déjeuner. Il planifie, choisit, met le couvert et installe tout sur la table : un bel exercice pour apprendre à anticiper.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- Du papier et un crayon pour une liste
- Du pain, de la garniture, du yaourt, des céréales ou des flocons d'avoine, des fruits
- Des bols, des assiettes, des cuillères, un petit pichet de lait

### COMMENT FAIRE

1. La veille au soir, votre enfant fait une liste : qu'est-ce que chacun aime manger ? S'il n'écrit pas encore, il dessine.
2. Regardez ensemble dans le réfrigérateur et dans le placard : y a-t-il tout ce qu'il faut ? S'il manque quelque chose, on l'ajoute à la liste de courses.
3. Le matin, votre enfant met la table et dispose les aliments dans des bols alignés, avec une cuillère près de chaque bol.

4. Votre enfant fabrique des marque-places en papier plié et les pose devant chaque assiette.
5. Après le petit-déjeuner, tout le monde aide à débarrasser. Le « chef » choisit qui fait quoi.

**Variante :** les enfants de 5 ans préparent le buffet pour 2 personnes. À 8 ans, ils préparent aussi du thé ou du chocolat chaud, l'adulte versant l'eau chaude ou le lait chaud. **Attention :** le grille-pain, la bouilloire et la cuisinière sont réservés à l'adulte.

# Mon sac et mon système de rangement

## Chaque chose a sa place

Ranger est beaucoup plus facile quand l'enfant sait lui-même où va chaque chose. Dans ce chapitre, votre enfant invente son propre système avec des bacs, des images et des places fixes, et apprend à préparer seul son sac pour l'école, le sport ou une nuit chez des amis.

## Activité 13 · Des images sur les bacs

Âge : 3–6 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

*Votre enfant fabrique lui-même des étiquettes dessinées pour les bacs à jouets. Même un enfant qui ne sait pas encore lire sait ainsi exactement où vont les cubes, les voitures et les peluches.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- 3 à 5 bacs ou boîtes à chaussures solides
- Du carton blanc ou du papier, des feutres, des ciseaux pour enfants
- Du ruban adhésif ou de l'adhésif large

### COMMENT FAIRE

1. Étalez tous les jouets d'un coin de la pièce sur le sol. Votre enfant les trie en piles : cubes, véhicules, peluches, puzzles, petites choses diverses.
2. Découpez ensemble des rectangles d'environ 8 × 12 cm. Sur chaque carte, votre enfant dessine ce qui va dans le bac.
3. L'adulte écrit le mot dessous, en lettres bien nettes. Ainsi, votre enfant apprend à reconnaître l'image du mot.
4. Votre enfant colle l'étiquette sur le devant du bac et range la pile dedans.

5. Test : sortez trois objets de bacs différents. Votre enfant sait-il où les remettre ?

**Variante :** pour un enfant de 3 ans, ne faites que 3 bacs avec de grands dessins simples. À 6 ans, les enfants écrivent eux-mêmes les mots et inventent des catégories en plus, comme « matériel de bricolage ».

## Activité 14 · Ranger en chantant

Âge : 3–6 ans · Durée : 10 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

*Une chanson du rangement toujours la même est un signal clair : maintenant, on range. La durée d'une chanson rend la tâche plus facile à cerner, et beaucoup d'enfants trouvent amusant de finir avant la fin de la chanson.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- Une chanson du rangement inventée, ou une comptine connue avec de nouvelles paroles
- Un minuteur de cuisine
- Les bacs à jouets de l'activité 13

### COMMENT FAIRE

1. Inventez ensemble une courte chanson sur un air connu, par exemple : « Tout dans le bac, tout dans le bac, les voitures et les cubes, tout dans le bac ! »
2. Réglez le minuteur sur 3 minutes et chantez la chanson en boucle jusqu'à la sonnerie.
3. Fixez une seule tâche par tour : d'abord tous les cubes, puis tous les livres. Une pièce entière, c'est trop.
4. La sonnerie retentit ? Arrêtez-vous et regardez ensemble : qu'est-ce qui est déjà rangé ? Fêtez cela d'un « tope-là ! ».

5. Utilisez la même chanson chaque jour au même moment, par exemple avant le dîner.

**Variante :** les enfants de 3 ans rangent avec vous pendant que vous chantez. Entre 5 et 6 ans, les enfants peuvent régler eux-mêmes le minuteur et choisir quel coin passe en premier.

## Activité 15 · La liste de contrôle du sac

Âge : 4–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

*Votre enfant crée une liste illustrée pour son sac d'école ou de garderie et, grâce à elle, prépare seul son sac chaque soir. Ainsi, on entend moins souvent : « J'ai oublié mon sac de sport. »*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- Une bande de carton solide d'environ 10 × 30 cm
- Des feutres, une perforatrice et une ficelle ou un anneau porte-clés
- Le cartable et ce qu'il doit contenir : boîte à tartines ou à goûter, gourde, pochette, éventuellement affaires de sport

### COMMENT FAIRE

1. Demandez à votre enfant : « De quoi as-tu besoin chaque jour à l'école ? » Posez tout sur la table.
2. Votre enfant dessine sur la bande, les uns sous les autres, une image de chaque objet, avec une petite case devant.
3. Faites un trou en haut et accrochez la liste au sac avec la ficelle.
4. Chaque soir, votre enfant prépare son sac et touche chaque image : « Boîte à goûter : ok ! »

5. Pour les jours de sport, faites une deuxième carte d'une autre couleur, avec les chaussures de sport et la serviette.

**Variante :** les enfants de 4 ans vérifient avec vous et ont 3 images. Entre 7 et 8 ans, les enfants écrivent les mots et font aussi une liste pour une nuit chez des amis ou pour la piscine.

## Activité 16 · Plier les vêtements comme en magasin

Âge : 4–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

*Avec une planche à plier en carton fabriquée maison, votre enfant plie ses T-shirts aussi bien que dans un magasin de vêtements. Ensuite, il les range lui-même dans son tiroir.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- Un grand carton d'emballage
- De l'adhésif large, une règle, un crayon
- Une pile de T-shirts propres de votre enfant
- Des ciseaux solides ou un cutter (réservés à l'adulte)

### COMMENT FAIRE

1. L'adulte découpe dans le carton trois panneaux de 25 × 35 cm et un panneau central de 25 × 20 cm.
2. Posez les trois grands panneaux côte à côte (gauche, centre, droite) et le petit panneau sous celui du milieu. Collez les jointures avec un petit espace entre les panneaux, pour qu'ils puissent se rabattre.
3. Votre enfant pose un T-shirt face vers le bas sur la planche, l'encolure en haut.
4. On rabat à gauche, on rabat à droite, on rabat le bas : le T-shirt est plié. On retire la planche et on met le T-shirt sur la pile.

5. Votre enfant range la pile dans le tiroir, le pli vers l'avant, pour que chaque T-shirt soit visible.

**Variante :** sans planche, les enfants de 4 ans peuvent plier un T-shirt « en deux, puis encore en deux ». À 7–8 ans, les enfants plient aussi les pantalons et les serviettes et rangent le linge de toute la famille, personne par personne.



*Bien pliés et faciles à retrouver.*

Pixabay (nonmisvegliate)

## Activité 17 · Le jeu des objets qui rentrent à la maison

Âge : 3–7 ans · Durée : 15 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

*Chaque objet de la maison a son « chez-lui ». Dans ce jeu de recherche, votre enfant ramène les objets égarés à leur place, et découvre que ranger, c'est aussi simplement remettre à sa place.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- Un panier ou un sac
- 8 à 10 objets « égarés » dans la maison : une peluche dans la cuisine, une cuillère dans le salon, une chaussette dans le couloir

### COMMENT FAIRE

1. Faites le tour de la maison ensemble avec le panier. Votre enfant ramasse tout ce qui n'est pas à sa place.
2. Asseyez-vous par terre avec le panier plein. Prenez un objet et demandez : « Où habite-t-il ? »
3. Votre enfant l'apporte à son « chez-lui » et revient chercher le suivant.
4. Votre enfant ne sait pas ? Choisissez alors ensemble une place fixe et dites-la à voix haute : « La lampe de poche habitera désormais dans le tiroir près de la porte. »

5. Rejouez à la fin de la journée, par exemple après le dîner, pendant 5 minutes.

**Variante :** les enfants de 3 ans reçoivent 3 objets et vous les accompagnez. Entre 6 et 7 ans, les enfants deviennent « détectives de la maison » et cherchent eux-mêmes les objets égarés dans une pièce.

## Activité 18 · Mes crochets à moi près de la porte

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

*Une place à lui pour le manteau, le sac et les chaussures, à hauteur d'enfant : en rentrant, votre enfant range tout seul, et le matin, il retrouve tout tout de suite.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- 2 ou 3 crochets autocollants ou un porte-manteau (fixé par l'adulte)
- Un panier bas ou un range-chaussures
- Une carte en carton avec le prénom et un dessin de votre enfant

### COMMENT FAIRE

1. Mesurez ensemble jusqu'où votre enfant peut atteindre : les crochets se placent à hauteur d'épaule, environ 90 à 110 cm.
2. L'adulte fixe les crochets. Votre enfant colle la carte avec son prénom au-dessus.
3. Placez en dessous le panier ou le range-chaussures pour les chaussures, et éventuellement une petite boîte pour le bonnet et les gants.
4. Entraînez-vous au « trajet du retour à la maison »: chaussures dans le panier, manteau au crochet 1, sac au crochet 2.

5. Recommencez chaque jour pendant une semaine. Rappelez-le par une question, pas par un ordre : « Où habite ton manteau ? »

**Variante :** les enfants de 3 ans ont un seul crochet pour le manteau. Entre 7 et 8 ans, les enfants préparent aussi leurs affaires du lendemain près de leurs crochets. **Attention :** pas de crochets à hauteur des yeux des jeunes enfants ; choisissez des crochets arrondis.

# S'occuper des plantes

## Faire pousser quelque chose

S'occuper d'une plante est une belle première responsabilité : la plante a vraiment besoin de votre enfant, et le résultat se voit. Choisissez des plantes robustes et non toxiques, et des graines qui lèvent vite. Après avoir manipulé de la terre, on se lave toujours les mains ; le terreau et l'engrais pour plantes ne se goûtent pas.

## Activité 19 · Du cresson sur une assiette

Âge : 3–6 ans · Durée : 15 min (plus 5 à 7 jours de pousse) · Lieu : intérieur · Surveillance : non

*Le cresson lève en quelques jours : même les jeunes enfants voient vite un résultat. Chaque jour, votre enfant veille lui-même à ce que le petit lit de coton reste humide.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- Un sachet de graines de cresson (jardinerie ou supermarché)
- Une assiette creuse peu profonde ou une soucoupe
- Du coton ou 4 couches de papier absorbant
- Un vaporisateur ou une cuillère à café, de l'eau

### COMMENT FAIRE

1. Votre enfant pose le coton ou le papier absorbant à plat sur l'assiette et le mouille bien, jusqu'à ce qu'il soit entièrement foncé. L'excès d'eau peut être retiré.
2. Saupoudrez une bonne pincée de graines (environ une cuillère à café) sur le petit lit humide. Si votre enfant le souhaite, il peut les répartir en forme de lettre.
3. Posez l'assiette sur un rebord de fenêtre lumineux, mais pas en plein soleil.
4. Chaque matin, votre enfant vérifie : est-ce encore humide ? Sinon, 5 pulvérisations ou 2 cuillerées à café

d'eau.

5. Après 5 à 7 jours, le cresson mesure 3 à 5 cm. L'adulte le coupe, et votre enfant le saupoudre sur une tartine de fromage frais.

**Variante :** les enfants de 3 ans arrosent avec la cuillère à café. Les enfants de 5 à 6 ans mesurent la hauteur chaque jour avec une règle et dessinent une courbe de croissance avec des traits.

## Activité 20 · Le service d'arrosage

Âge : 3–8 ans · Durée : 10 min par fois · Lieu : intérieur · Surveillance : non

*Votre enfant reçoit une tâche régulière : arroser les plantes d'intérieur. Grâce au test du doigt, il apprend à regarder lui-même si une plante a soif, au lieu d'arroser au hasard.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- Un petit arrosoir (environ 500 ml) ou une bouteille en plastique avec quelques trous dans le bouchon
- 2 à 4 plantes d'intérieur robustes et non toxiques (par exemple un chlorophytum ou un pilea)
- Une éponge ou un chiffon

### COMMENT FAIRE

1. Apprenez le test du doigt : votre enfant enfonce un doigt de 2 cm dans la terre. Sèche ? Alors la plante a soif. Humide ? On revérifie demain.
2. Si la plante a soif, votre enfant verse lentement l'eau sur la terre, pas sur les feuilles, jusqu'à ce qu'un tout petit peu d'eau arrive dans la soucoupe.
3. Arrêtez d'arroser et attendez 10 minutes. Il reste beaucoup d'eau dans la soucoupe ? Votre enfant la vide.
4. Fixez un « jour d'arrosage », par exemple le mercredi et le samedi, et accrochez sur le réfrigérateur un petit mot

avec un dessin d'arrosoir.

5. Votre enfant essuie tout de suite l'eau renversée.

---

**Variante :** les enfants de 3 ans s'occupent d'une seule plante, avec vous à côté. Entre 7 et 8 ans, les enfants tiennent un carnet de bord de la plante : date, arrosée ou non, nouvelles feuilles. **Attention :** certaines plantes d'intérieur sont toxiques en cas d'ingestion ; renseignez-vous avant d'en mettre une dans la chambre d'un enfant, et gardez l'engrais hors de portée.

## Activité 21 · Un haricot dans un verre

Âge : 4–8 ans · Durée : 15 min (plus 2 à 3 semaines de pousse) · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

*Dans un bocal en verre, on voit exactement comment un haricot développe ses racines et sa tige. Votre enfant s'en occupe et regarde chaque jour ce qui a changé.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- Un petit bocal en verre vide et propre (par exemple un pot de compote)
- 3 haricots secs rouges ou blancs du supermarché
- Du papier absorbant, de l'eau

### COMMENT FAIRE

1. La veille, mettez les haricots dans un bol d'eau pour qu'ils ramollissent.
2. Votre enfant tasse 3 feuilles de papier absorbant dans le bocal et les presse contre la paroi.
3. Glissez les haricots entre le papier et le verre, à environ 4 cm sous le bord, pour qu'ils soient bien visibles.
4. Versez 2 cm d'eau au fond. Le papier l'absorbe. Posez le bocal dans un endroit lumineux.
5. Chaque jour, votre enfant observe : des petites racines ? une tige ? Gardez le fond humide. Après 2 à 3 semaines, le haricot peut aller dans un pot de terre.

**Variante :** les enfants de 4 ans dessinent une fois par semaine ce qu'ils voient. Entre 7 et 8 ans, les enfants posent un haricot à l'envers et observent : de quel côté pousse la racine ? **Attention :** ne mangez pas de haricots secs crus. Gardez-les hors de portée des enfants de moins de 3 ans (risque d'étouffement).



*Un haricot dans un verre : chaque jour, quelque chose de nouveau à voir.*
Pixabay (13467596)

## Activité 22 · Mon pot à moi

Âge : 4–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : extérieur ou balcon · Surveillance : oui

*Votre enfant plante lui-même une bouture ou une petite plante dans un pot décoré à son goût. Tout le processus, de la pelletée de terreau jusqu'au tassement, il le fait de ses propres mains.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- Un pot de fleurs d'environ 12 cm avec un trou au fond, plus une soucoupe
- Du terreau, une petite pelle ou une vieille cuillère
- Une bouture de chlorophytum ou une petite plante (par exemple du basilic ou des œillets d'Inde)
- Du papier journal ou une vieille serviette pour protéger la surface de travail, éventuellement des craies ou de la peinture pour décorer le pot

### COMMENT FAIRE

1. Étalez le papier journal. Si vous le souhaitez, votre enfant décore d'abord le pot et laisse sécher la peinture.
2. Remplissez le pot de terreau à moitié.
3. Sortez délicatement la plante de son ancien pot : retournez le pot, deux doigts autour de la tige, tapotez le fond.

4. Placez la plante au milieu et complétez avec de la terre jusqu'à 2 cm sous le bord. Tassez doucement du bout des doigts.
5. Donnez un premier petit arrosage, puis lavez-vous les mains ensemble avec du savon.

**Variante :** les enfants de 4 ans remplissent seulement le pot et tassent ; vous placez la plante. Entre 7 et 8 ans, les enfants fabriquent une étiquette avec un bâtonnet de glace et s'occupent seuls de la plante pendant un mois. **Attention :** le terreau ne se met pas dans la bouche et on ne se frotte pas les yeux ; mettez éventuellement de petits gants de jardinage.

## Activité 23 · Des légumes à partir de restes

Âge : 4–8 ans · Durée : 10 min (plus 1 à 2 semaines) · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

*Le bas d'une salade ou d'un poireau fait souvent repousser de nouvelles feuilles. Votre enfant découvre que même un reste peut encore pousser, et il s'en occupe chaque jour.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- Le bas (environ 3 cm) d'une laitue, d'un céleri branche ou d'un poireau (coupé par l'adulte)
- Une petite assiette creuse ou un verre
- De l'eau, un rebord de fenêtre lumineux

### COMMENT FAIRE

1. L'adulte coupe le bas du légume avec un couteau bien aiguisé.
2. Votre enfant pose le morceau dans l'assiette, côté coupé vers le haut.
3. Votre enfant verse 1 à 2 cm d'eau : le dessous doit baigner dans l'eau, le dessus rester au-dessus.
4. Chaque jour, votre enfant change l'eau. Regardez ensemble : de petites pointes vertes apparaissent-elles au centre ?

5. Après 1 à 2 semaines, il y a de nouvelles feuilles. Coupez-les avec les ciseaux pour enfants et goûtez-les, bien lavées, au dîner.

**Variante :** pour les enfants de 4 ans, vous changez l'eau avec eux. Entre 7 et 8 ans, les enfants essaient deux sortes de légumes côte à côte et comparent lequel pousse le plus vite. **Attention :** si l'eau devient trouble ou sent mauvais, jetez le reste du légume.

## Activité 24 · Composer un bouquet pour la table

Âge : 4–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

*Votre enfant met lui-même un bouquet dans un vase : il coupe les tiges, ajoute l'eau, arrange les fleurs. Une tâche calme et belle qui égaye toute la maison.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- Un bouquet du supermarché ou du jardin (pas de fleurs cueillies dans la nature)
- Un vase solide ou une bouteille en verre vide
- Des ciseaux pour enfants qui coupent les tiges, ou de simples ciseaux pour l'adulte
- Un petit pichet d'eau

### COMMENT FAIRE

1. Votre enfant remplit le vase au tiers d'eau froide avec le petit pichet.
2. Enlevez les petites feuilles du bas des tiges : tout ce qui sera sous l'eau doit disparaître. On peut le faire avec les doigts.
3. Coupez les tiges en biais, d'environ 2 cm. L'adulte coupe les tiges épaisses.
4. Votre enfant place les fleurs une à une dans le vase et le fait tourner pour voir si le bouquet est joli de tous les côtés.

5. Tous les deux jours, votre enfant change l'eau. Les fleurs fanées vont au compost.

**Variante :** les enfants de 4 ans mettent 3 fleurs dans un petit verre. Entre 7 et 8 ans, les enfants font un petit bouquet pour un grand-père, une grand-mère ou un voisin. **Attention :** certaines fleurs et bulbes sont toxiques ; pas de fleurs dans la bouche et, après l'activité, on se lave les mains.

# Routine du matin et du soir

## Chaque jour, le même rythme

Un ordre fixe rassure beaucoup d'enfants : ils savent ce qui vient ensuite et peuvent faire de plus en plus de choses seuls. Dans ce chapitre, votre enfant fabrique ses propres cartes de routine, s'exerce à se brosser les dents et à se laver, et apprend à terminer la journée par un moment calme.

## Activité 25 · La carte de routine en images

Âge : 3–7 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

*Votre enfant dessine les étapes du matin sur des cartes séparées et les accroche dans le bon ordre. Ainsi, il peut voir lui-même quelle est l'étape suivante, sans que vous ayez à le répéter sans cesse.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- 6 cartes en papier épais, d'environ 10 × 10 cm
- Des feutres ou des crayons de couleur
- Une longue ficelle et 6 pinces à linge, ou de l'adhésif

### COMMENT FAIRE

1. Parlez ensemble du matin : qu'est-ce que vous faites ? Par exemple : aller aux toilettes, s'habiller, prendre le petit-déjeuner, se brosser les dents, se coiffer, mettre manteau et chaussures.
2. Votre enfant dessine une étape par carte. L'adulte ajoute un mot.
3. Tendez la ficelle à hauteur d'enfant, dans le couloir ou dans la chambre. Votre enfant accroche les cartes dans le bon ordre avec les pinces à linge.
4. Le matin, votre enfant retourne chaque carte (ou la retire de la ficelle) quand l'étape est terminée.

5. Toutes les cartes sont retournées ? Prêt pour la journée. Le week-end, faites une deuxième rangée pour le soir.

**Variante :** les enfants de 3 ans commencent avec 3 cartes. Entre 6 et 7 ans, les enfants ajoutent une petite horloge avec l'heure à laquelle chaque étape doit être à peu près terminée.

## Activité 26 · Deux minutes de brossage avec le sablier

Âge : 3–8 ans · Durée : 5 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

*Votre enfant se brosse lui-même les dents, dans un ordre fixe et avec un sablier qui montre combien de temps. Ensuite, l'adulte repasse derrière, car les jeunes enfants ne brossent généralement pas encore bien partout.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- Une brosse à dents et un dentifrice pour enfants
- Un sablier de 2 minutes ou un minuteur de cuisine
- Un marchepied près du lavabo

### COMMENT FAIRE

1. Votre enfant met lui-même un petit trait de dentifrice sur la brosse (environ la taille d'un petit pois).
2. Retournez le sablier. Convenez d'un parcours fixe : d'abord le haut à l'extérieur, puis le haut à l'intérieur, puis le bas à l'extérieur, le bas à l'intérieur, et enfin les surfaces à mâcher.
3. Chantez ou comptez doucement : environ 20 secondes pour chaque zone.
4. Terminé ? On crache, on ne se rince pas avec beaucoup d'eau, puis on rince soi-même sa brosse et on la remet dans le verre.

5. L'adulte repasse un instant. Dites en même temps : « Tu as déjà fait presque tout le travail, je m'occupe des derniers petits coins. »

**Variante :** les enfants de 3 ans s'exercent d'abord sur un doudou ou une boîte à œufs avec des « dents ». Entre 7 et 8 ans, les enfants vérifient avec un petit miroir qu'ils sont passés partout. En cas de doute sur le brossage ou le dentifrice, demandez conseil à votre dentiste ou à votre pédiatre.

## Activité 27 · Se laver seul au lavabo

Âge : 3–7 ans · Durée : 10 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

*Se laver les mains et le visage, s'essuyer et laisser le lavabo propre : votre enfant apprend toute la suite. Un gant de toilette tiède et un ordre fixe rendent la chose facile.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- Un gant de toilette et sa propre serviette, à hauteur d'enfant
- Du savon
- Un marchepied près du lavabo

### COMMENT FAIRE

1. L'adulte règle le robinet sur tiède et montre de quel côté c'est froid. Ensuite, votre enfant ne tourne que du côté froid, ou utilise un mitigeur déjà bien réglé.
2. Se laver les mains : les mouiller, mettre du savon, frotter 20 secondes (aussi entre les doigts et les pouces), rincer.
3. Le visage : mouiller le gant et l'essorer. D'abord les yeux, de l'intérieur vers l'extérieur, puis les joues, le nez, la bouche et enfin les oreilles.
4. S'essuyer avec sa propre serviette et la raccrocher au crochet.

5. Pour finir, votre enfant essuie les éclaboussures du lavabo avec le gant et l'étend pour qu'il sèche.

**Variante :** les enfants de 3 ans lavent seulement leurs mains. Entre 6 et 7 ans, les enfants se lavent aussi les cheveux sous la douche, avec vous dans la salle de bains. **Attention :** l'adulte règle la température de l'eau ; ne laissez jamais un jeune enfant seul dans le bain.



*Un sablier rend visibles les deux minutes.*
Pixabay (PublicDomainPictures)

## Activité 28 · Faire son lit comme à l'hôtel

Âge : 4–8 ans · Durée : 10 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

*Après le lever, votre enfant fait son propre lit. Avec une couette, c'est plus simple qu'il n'y paraît, et un doudou sur l'oreiller met la touche finale.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- Son propre lit avec l'oreiller et la couette
- Un doudou préféré

### COMMENT FAIRE

1. D'abord aérer : votre enfant rabat complètement la couette vers le pied du lit et ouvre un instant la fenêtre.
2. Secouer l'oreiller : le « taper » avec les deux mains sur les côtés, puis le poser en haut du lit.
3. La couette : votre enfant attrape les deux coins du haut, va vers la tête du lit et tire la couette bien droite sur le lit.
4. Lisser avec les mains à plat, du milieu vers les bords, comme un « fer à repasser ».
5. Le doudou prend place comme « client de l'hôtel » sur l'oreiller. C'est terminé !

---

**Variante :** les enfants de 4 ans se contentent de tirer la couette bien droite. Entre 7 et 8 ans, les enfants aident à changer les draps :

l'oreiller dans sa taie et, ensemble, la couette dans sa housse, avec le « truc de la housse retournée ».

## Activité 29 · Le moment de tout préparer

Âge : 4–8 ans · Durée : 10 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

*Chaque soir, votre enfant prépare tout pour le lendemain. Le matin est ainsi plus calme, et il apprend à anticiper. Combinez cette activité avec le train des vêtements et la liste de contrôle du sac des activités précédentes.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- Une place fixe : une chaise, un panier ou les crochets près de la porte
- Les vêtements, le sac et les chaussures du lendemain
- Éventuellement la liste de contrôle du sac de l'activité 15

### COMMENT FAIRE

1. Choisissez un moment fixe, par exemple juste après le brossage des dents.
2. Votre enfant se pose trois questions : « Qu'est-ce que je mets ? Qu'est-ce qui doit aller dans mon sac ? Qu'y a-t-il de spécial demain ? »(sport, piscine, sortie).
3. Les vêtements se disposent en train sur la chaise, le sac se prépare avec la liste de contrôle, les chaussures se posent près de la porte.
4. Refaites ensemble une dernière fois le tour de tout et dites « ok ».

5. Le lendemain matin, remarquez ensemble à quelle vitesse tout s'est passé : « Tout était déjà prêt ! »

**Variante :** les enfants de 4 ans ne préparent que les vêtements. Entre 7 et 8 ans, les enfants regardent aussi la météo à la radio ou dans le journal et choisissent un imperméable ou une casquette.

## Activité 30 · Le petit carnet de fierté du coucher

Âge : 4–8 ans · Durée : 10 min par soir · Lieu : intérieur · Surveillance : non

*Une fin de journée tranquille : chaque soir, votre enfant dessine ou écrit une chose qu'il a faite tout seul aujourd'hui. Il voit ainsi qu'il sait faire de plus en plus de choses.*

### CE QU'IL VOUS FAUT

- Un petit cahier ou quelques feuilles de papier pliées et agrafées
- Un crayon à papier et des crayons de couleur
- Un coin tranquille près du lit et une lampe de lecture

### COMMENT FAIRE

1. Votre enfant fabrique d'abord une couverture : « J'y arrive tout seul ! » avec un dessin de son choix.
2. Chaque soir, au lit ou juste avant, posez une seule question : « Qu'as-tu fait tout seul aujourd'hui ? »
3. Votre enfant le dessine sur une nouvelle page. L'adulte écrit la date et une phrase que votre enfant dicte, ou bien votre enfant écrit lui-même.
4. Terminez par trois respirations calmes : on inspire profondément par le nez, on expire lentement par la bouche, comme pour faire vaciller une bougie sans l'éteindre.

5. À la fin de la semaine, feuilletez le carnet ensemble. Qu'est-ce que votre enfant ne savait pas encore faire lundi et sait faire maintenant ?

**Variante :** les enfants de 4 ans racontent, et vous dessinez un petit croquis avec eux. Entre 7 et 8 ans, les enfants écrivent aussi ce qu'ils veulent essayer demain.

# Conseils : pour que « faire tout seul» reste un plaisir

## Liste de contrôle pour les parents

Utilisez cette liste quand vous proposez une nouvelle tâche. Pas besoin de tout faire à la perfection ; chaque case cochée aide.

- Les affaires sont-elles à hauteur d'enfant ? (crochets, verre, serviette, vêtements dans un tiroir bas)
- Ai-je d'abord montré la tâche, puis fait avec lui, et seulement ensuite lâché prise ?
- La tâche est-elle assez petite ? Mieux vaut une étape bien faite que cinq à moitié.
- Ai-je prévu assez de temps, sans me presser ?
- Est-ce sans danger ? Couteau à bout rond, ciseaux pour enfants, pas d'eau chaude, petits éléments hors de portée des plus jeunes.
- Est-ce que je félicite l'effort (« tu as continué d'essayer ») plutôt que seulement le résultat ?
- Est-ce que je laisse passer les petites erreurs, sans refaire discrètement ?
- Y a-t-il un moment fixe ou une place fixe, pour que cela devienne une habitude ?

- Mon enfant peut-il aussi choisir lui-même (quel pull, quelle plante, quelle chanson) ?
- Fêtons-nous ce qui réussit, par exemple dans le carnet de fierté ?

## 5 erreurs fréquentes (et ce que vous pouvez faire à la place)

1. **Trop de choses à la fois.** S'habiller, préparer son sac et faire son lit dans la même semaine, c'est beaucoup. Choisissez une nouvelle tâche par semaine et continuez de faire le reste ensemble.
2. **Tout reprendre parce que c'est plus rapide.** C'est compréhensible, mais votre enfant apprend alors que ce n'est pas nécessaire. Entraînez-vous à des moments calmes, pour ne pas avoir à intervenir les matins chargés.
3. **Corriger devant votre enfant.** Redresser une table mal mise pendant que votre enfant regarde lui donne l'impression que « ce n'était pas bien ». Laissez comme c'est, ou demandez : « Tu veux que je te donne une astuce ? »
4. **Donner une tâche encore trop difficile.** Si, après plusieurs essais, cela ne marche vraiment pas, réduisez l'étape : d'abord seulement la chaussette sur les orteils, ou seulement verser le verre.

5. **Récompenser avec des objets plutôt qu'avec de l'attention.** Les bonbons ou les cadeaux ne marchent souvent que peu de temps. Un câlin, un compliment ou un retour ensemble sur le carnet de fierté donne à votre enfant le sentiment de vraiment compter.

> **Astuce :** n'hésitez pas à refaire les activités de ce guide. Beaucoup d'enfants adorent montrer encore une fois ce qu'ils savent déjà faire.

# Des vidéos pour vous accompagner

Le livre vous explique chaque activité pas à pas ; une vidéo montre les gestes en action. Voici des chaînes YouTube gratuites que nous avons vérifiées en octobre 2026. Elles ne sont pas liées à nous et leur contenu dépend de leurs auteurs.

## En français

- **Comptoir de l'Éveil** – youtube.com/@Comptoirdeleveil
- **Création pour les enfants** – youtube.com/@creationpourlesenfants8478
- **Chefclub Kids** – youtube.com/@chefclubkids
- **Les Apprentis Curieux** – youtube.com/@lesapprentiscurieux

## En anglais (vous pouvez activer les sous-titres et la traduction automatique)

- **Sick Science!** – youtube.com/@SickScience
- **Red Ted Art** – youtube.com/@RedTedArt
- **Art for Kids Hub** – youtube.com/@ArtforKidsHub
- **TheDadLab** – youtube.com/@TheDadLab

- **Junior Cook's Kitchen** – youtube.com/@juniorcookskitchen

> Conseil : lisez d'abord l'activité dans le livre, regardez ensuite une vidéo sur le même thème, puis essayez-la avec votre enfant.

> Les vidéos ne remplacent pas les consignes de sécurité de ce livre : suivez toujours celles du livre, et les activités se font toujours sous la surveillance d'un adulte.