

# DÉFI 1♥ JOURS

pour passer de parent réactif à  
PARENT-LEADER

Par Nancy Doyon & Martin Daigle



## J♥UR 8

# Tableau des RESPONSABILITÉS

Voici quelques tâches  
et responsabilités que les enfants  
devront progressivement apprendre  
à assumer seuls d'ici l'âge adulte.

### POUR CHACUNE DE CES RESPONSABILITÉS :

- ✓ Cochez celles que vous faites à la place de l'enfant...

### DEMANDEZ-VOUS ENSUITE, SELON SON ÂGE, SON AUTONOMIE ET SA MATURITÉ :

- ✓ Lesquelles d'entre elles il serait capable d'assumer avec de l'aide.
- ✓ Lesquelles d'entre elles il serait capable d'assumer lui-même.
- ✓ Et lesquelles vous lui laisserez désormais!



# DÉFI 1♥ JOURS

pour passer de parent réactif à  
**PARENT-LEADER**

Par Nancy Doyon & Martin Daigle



## Tableau des RESPONSABILITÉS

TÂCHE / RESPONSABILITÉ 	Ce que je fais À SA PLACE	Ce qu'il serait capable de faire AVEC DE L'AIDE	Ce qu'il serait capable de faire SEUL	TÂCHE / RESPONSABILITÉ que je lui laisserai désormais
Mettre son réveil matin et se lever par lui-même le matin.				
Choisir ses vêtements le matin.				
S'habiller seul.				
Faire son déjeuner.				
Se coiffer.				
Préparer sa collation et son lunch.				
Mettre la table aux repas.				
Couper les aliments dans son assiette.				
Rincer son couvert et le mettre au lave-vaisselle.				
Contribuer à la préparation des repas.				
Choisir le moment et l'endroit des devoirs.				
Sortir son matériel scolaire.				
Faire ses devoirs seul.				
Ranger ses jouets.				
Faire le ménage de sa chambre.				
Mettre ses vêtements au lavage.				
Plier et ranger ses vêtements.				
Faire son lavage.				
Acheter ses vêtements alors qu'on lui donne un budget à respecter.				
Prendre son bain ou sa douche et se laver seul.				
Penser par lui-même à prendre son bain ou sa douche.				
Régler ses conflits avec les amis et la fratrie.				
Brosser ses dents.				

# 6 trucs pour aider nos enfants À SE RESPONSABILISER!

- 1 Ne plus tomber dans le piège de proposer des solutions aux plaintes des enfants.
- 2 EXIGER DES DEMANDES CLAIRES ET AGRÉABLES.
- 3 Arrêter de penser à leur place et de leur dicter quoi faire, quand le faire et comment le faire.
- 4 LES LAISSER FAIRE SEULS CE QU'ILS SONT CAPABLES DE FAIRE SEUL.
- 5 Leur laisser des tâches et responsabilités.
- 6 UTILISER L'INTERVENTION DU CHOIX.

On se retrouve demain  
pour le défi #9!!

Nancy et Martin ♥

**KALEIDO**  
**PARENTS**  
**LEADERS**

Pour nos formations en ligne :  
[INSTITUTCOACHINGFAMILIAL.COM](http://INSTITUTCOACHINGFAMILIAL.COM)

Besoin d'un coach familial?  
[SOSNANCY.COM](http://SOSNANCY.COM)

Pour rejoindre une communauté GÉNIALE :  
[GROUPE FB HÉROS DE NOS ENFANTS](#)