

# Quelles tâches pour favoriser l'autonomie ?

## Les bienfaits

- apprendre à faire par soi-même,
- avoir des responsabilités,
- se fixer des objectifs,
- s'organiser,
- se sentir utile,
- bâtir sa confiance,
- travailler sa motricité...



## Créer un environnement facilitateur

Faciliter l'exécution des tâches en proposant des leviers et en réduisant les obstacles :

- **aménager, pour que l'enfant ait les choses à portée de main :**  
utiliser un marche pied, des placards bas...
- **adapter, pour que les tâches soient réalisables sans frustration :**  
utiliser des outils ergonomiques, adaptés, des aides à la préhension, à la communication...
- **faciliter l'exécution des tâches :**  
utiliser des aides visuelles, des aides à la concentration, découper les tâches en sous-tâches...

## Accompagner

- expliquer,
- dire que vous avez besoin de son aide,
- encourager,
- être patient,
- rendre la tâche ludique !

### À partir de 2 ans

- J'aide à ranger mes jouets, mes livres.
- Je choisis mon assiette, ma cuillère, mon verre.
- Je jette mes déchets à la poubelle.
- J'accroche mon manteau.
- Je pose mes chaussures au bon endroit...



### À partir de 3 - 4 ans

- Je me lave les mains seul.
- Je range mes chaussures.
- Je trie les chaussettes par paires.
- J'aide à mettre des ingrédients dans un bol, je mélange...
- Je m'habille seul.
- Je mets mon linge sale dans le panier...



### À partir de 5 - 6 ans

- Je me lave les dents seul.
- J'aide à faire mon lit.
- J'aide à mettre la table.
- Je change le rouleau de papier toilette.
- J'arrose les plantes.
- Je nettoie une tache...



### À partir de 7 - 8 ans

- Je choisis ma tenue.
- J'aide à ranger la vaisselle.
- Je mets la table seul.
- Je me lave seul.
- Je range mes vêtements.
- Je plie le linge.
- Je réponds au téléphone fixe.
- Je m'occupe du jardin (ratisser les feuilles, arracher les mauvaises herbes)...



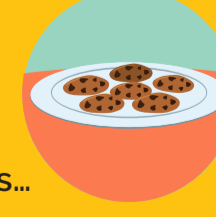
### À partir de 9 ans

- Je vide les poubelles.
- Je passe le balai.
- Je me réveille seul grâce à mon alarme.
- Je fais mes devoirs.
- J'aide à ranger les courses.
- Je nourris les animaux de compagnie.
- J'étends le linge...



### À partir de 12 ans

- Je passe l'aspirateur.
- Je fais la poussière dans les endroits hauts.
- Je nettoie la douche.
- Je fais les courses avec les parents.
- J'aide mes petits frères / petites sœurs dans leurs tâches.
- Je nettoie les vitres.
- Je cuisine des biscuits et des recettes simples...



Ces idées sont des exemples qui sont à adapter selon les possibilités de chaque personne.