Autonomie à la maison

La méthode LudicOH! pour aider les enfants à devenir progressivement autonomes

“

L’autonomie ne consiste pas simplement à demander à son enfant de « faire tout seul ».

Elle se construit progressivement : on montre, on accompagne, on laisse essayer… puis on laisse prendre les commandes.

Voici une méthode inspirée de ce que nous avons mis en place à la maison.



Dès 8 ans · avec un adulte



C'est quoi, l'autonomie ?

L'autonomie ne se résume pas à deux consignes que l'on répète le soir :

~~ranger sa chambre~~ ~~faire ses devoirs~~

Elle consiste progressivement à apprendre à :

- prendre soin de soi
- comprendre ses besoins
- s'organiser
- gérer certaines tâches du quotidien
- prendre des initiatives
- faire des choix
- participer à la vie de la maison
- agir sans attendre constamment qu'un adulte dise quoi faire

L'objectif n'est pas de faire faire plus de choses aux enfants

C'est de leur apprendre progressivement à savoir les faire.

Les 4 étapes

1

Je te montre

L'adulte fait et explique.

2

On le fait ensemble

L'enfant participe.

3

Tu essaies

L'enfant fait avec encore quelques rappels ou de l'aide.

4

Tu gères

L'enfant sait quoi faire et prend progressivement la responsabilité de le faire.

On ne passe pas directement de « je fais pour toi » à « débrouille-toi ».

Commencer petit

Chez nous, l'autonomie s'est construite progressivement, au fil des années.

Inutile de tout changer en même temps : quelques domaines suffisent pour démarrer.

Moi

Hygiène, vêtements, affaires personnelles…

Mes responsabilités

Travail, devoirs, rangement…

La maison

Petites tâches et participation à la vie familiale.

Je me nourris

Comprendre ce dont le corps a besoin et apprendre progressivement à préparer certaines choses.

Choisissez quelques responsabilités adaptées à l'âge et au niveau de votre enfant, puis augmentez progressivement.

L'exemple de l'alimentation

L'alimentation est l'un des domaines où nous avons le plus travaillé l'autonomie. L'idée n'était pas de dire :

~~« Mange ça, c'est bon pour toi. »~~

mais de transmettre progressivement des connaissances.

Le corps a besoin de trois types d'aliments chaque jour, comme une équipe qui travaille ensemble :

🥩 **Protéines**	→	construisent les muscles et rendent fort (œufs, thon, lait, fromage, amandes)
🍞 **Glucides**	→	donnent l'énergie pour jouer et apprendre (pain, flocons d'avoine, fruits)
🥑 **Lipides**	→	protègent le corps et nourrissent le cerveau (amandes, avocat, huile d'olive)

Et les « kcal » ? C'est l'énergie que donne un aliment, comme le carburant d'une voiture. Un enfant actif a besoin d'énergie variée sur toute la journée, répartie sur plusieurs petits repas plutôt qu'un seul gros.

> *Nous avons commencé par expliquer, puis nous avons donné progressivement aux enfants les outils pour qu'ils puissent faire certains choix et préparer eux-mêmes des repas simples.*

Le cahier de recettes

Chez nous, c'est un cahier de petits-déjeuners que l'enfant peut ouvrir seul. Chaque fiche contient :

- ce qu'il me faut
- comment je fais
- ce que ça apporte au corps
- ce que je peux faire seul, et ce qui demande un adulte

EXEMPLE DE FICHE

🍳 Omelette + lait au cacao

🛒 CE QU'IL ME FAUT

2 œufs · 1 pincée de sel · 1 noisette de beurre · 1 verre de lait · 1 c.à.c de cacao non sucré · 1 filet de miel ou de sirop d'érable

👩‍🍳 COMMENT JE FAIS

1. Je casse les œufs dans un bol, j'ajoute le sel et je bats à la fourchette.
2. Un adulte fait chauffer le beurre, puis verse les œufs.
3. Je laisse cuire 2–3 minutes, puis je plie l'omelette en deux.
4. Je mélange le lait, le cacao et le miel dans un verre.
5. Je mange à table, assis, sans écran !

📊 CE QUE ÇA APPORTE (ENVIRON, 1 PORTION)

≈ 340	≈ 18 g	≈ 20 g	≈ 20 g
🔥 kcal	🥩 prot.	🍞 gluc.	🥑 lip.

FICHE VIERGE · À REMPLIR ENSEMBLE

MA RECETTE

INGRÉDIENTS

ÉTAPES

CE QUE ÇA APPORTE

Ne plus être uniquement celui qui prépare. Devenir celui qui apprend à préparer. Progressivement il exécutera toute la recette tout seul sans l'aide d'une intervention.

Mes missions du jour

DATE _____

Le matin

- ☐ Levé(e) à l'heure
- ☐ Habillé(e) + lit fait
- ☐ Toilette et dents brossées
- ☐ Petit-déjeuner (préparé ou aidé)
- ☐ Mes affaires prêtes à l'heure

Mon travail

- ☐ Toutes mes matières du jour
- ☐ Terminé et vérifié seul(e)
- ☐ Mes devoirs (si besoin)
- ☐ 🏃 Mon sport s'il en pratique un

Ma part à la maison

- ☐ Ma ou mes tâche(s) du jour
- ☐ La pièce commune rangée
- ☐ Ma chambre rangée
- ☐ Mon linge sale au panier

🌙 Le soir

- ☐ Douche faite
- ☐ Dents brossées
- ☐ Affaires du lendemain prêtes
- ☐ Couché(e) à l'heure

☐ **Ma mission bonus :** _____

Aujourd'hui, je suis fier/fière de : _____

⭐ **Mon score du jour :** _____ / 20

La voie du guerrier

Voici notre système familial. Nous avons choisi l'univers des ninjas parce que c'est un univers que nos enfants aiment.

Les missions du quotidien deviennent des missions de guerrier.

LES RÈGLES DU JEU, CHEZ NOUS



Chaque jour, une mission

L'enfant coche ce qu'il a réussi sur sa feuille de mission. À la fin de la journée, il obtient un score à déterminer en fonction de l'âge et des tâches de l'enfant.



La récompense du soir

À 4 ou 5 points, il choisit sa récompense du soir. En dessous, pas de récompense ce soir-là — mais on repart à zéro le lendemain, sans rien perdre.



Le chemin du guerrier

Les points s'accumulent sur l'année. Plus l'enfant avance, plus il monte en rang — et chaque rang débloque un privilège.

Vous n'aimez pas les ninjas ? Prenez ce que votre enfant adore !

- Chevaliers
- Astronautes
- Dinosaures
- Monstres
- Explorateurs
- Animaux…

Points, niveaux et récompenses

Mission	Je réalise ma mission.
↓	
Point	Je gagne un point.
↓	
Progression	J'accumule mes points.
↓	
Niveau	J'atteins un nouveau grade.
↓	
Récompense	**Je choisis ou reçois une récompense.**

NOS RÉCOMPENSES DU SOIR

- 🎮 30 minutes de jeu vidéo
- 🎲 20 minutes de jeu de société avec un parent
- 🎵 choisir la musique du repas
- 🎬 choisir le film de la soirée
- ⏱️ 15 minutes d'écran en plus le lendemain
- ❤️ un autre privilège à négocier en famille

Elle n'a pas forcément besoin d'être matérielle.

Notre barème, à titre d'exemple : journée complète sans rappel = 3 points, avec un rappel = 2 points, avec deux rappels = 1 point. +1 point si tout le travail a été « vérifié seul(e) », +1 point pour une mission bonus tenue. À vous de fixer le vôtre.

> *Au départ, la récompense peut aider à donner envie de commencer. Avec le temps, l'objectif est que l'enfant ressente aussi la satisfaction de savoir faire et de prendre des responsabilités.*

C'est ce que nous observons chez nous, pas une affirmation scientifique.

Le chemin du guerrier

Voici nos rangs et les privilèges qui vont avec. Les points s'accumulent sur l'année : rien ne se perd, on ne fait que monter.

RANG	POINTS CUMULÉS
Ninja Apprenti le point de départ	Départ
Ninja des Graines choisir le film du vendredi soir	250 pts
Ninja de l'Aube se coucher 15 minutes plus tard le week-end	500 pts
Jeune Samouraï organiser une sortie en famille	1000 pts
Samouraï de l'Ombre une nouvelle responsabilité à la maison	1500 pts
Samouraï du Dragon un privilège important à négocier	3000 pts
Sensei cadeau de fin d'année et petite cérémonie	Fin d'année

Les noms et les seuils sont les nôtres. Gardez la mécanique, changez les mots : ce sont ceux de votre enfant qui comptent.

À AFFICHER DANS LA CHAMBRE

📜 Mon parchemin

À chaque nouveau rang, je note la date. C'est ma trace à moi.

Mon nom de guerrier : _____

⚪ **Ninja Apprenti**	le	_____
🟡 **Ninja des Graines**	le	_____
🟠 **Ninja de l'Aube**	le	_____
🟢 **Jeune Samouraï**	le	_____
🔵 **Samouraï de l'Ombre**	le	_____
🟤 **Samouraï du Dragon**	le	_____
⚫ **Sensei**	le	_____

Bonne route, guerrier ! 🥷 ⚔️ 🧙

Notre petit déclic

Un jour, l'un de mes enfants m'a dit :

> “ Je n'aime plus quand j'ai la récompense sans l'effort.

Cette phrase nous a marqués. Elle montrait que le système avait progressivement changé de sens pour lui : l'effort et la progression faisaient désormais partie du plaisir.

Ce n'est pas une preuve, ni un résultat. C'est un moment vécu dans notre famille, et c'est ce moment qui nous a donné envie de partager ce dossier.

Chaque enfant avance à son rythme, et certains jours, rien ne fonctionne. C'est normal : l'autonomie se construit sur des années, pas sur une semaine.

À VOUS DE JOUER

Mon système d'autonomie

L'univers préféré de mon enfant :

Mes 5 missions :

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Comment je compte les points :

Mon premier niveau :

Ma récompense :

Commencez petit. Montrez. Accompagnez. Puis laissez progressivement votre enfant prendre les commandes.

Chez LudicOH!, nous aimons chercher des façons de rendre les apprentissages plus concrets, plus accessibles et plus amusants.

Ce dossier partage une petite partie de notre expérience autour de l'autonomie.

Envie de découvrir d'autres idées pédagogiques et ludiques ?

→ Rejoindre la newsletter LudicOH!