



Volume 9, avril 2016

## « Je suis capable seul »

par Amélie Paquin

« Je suis capable seul! » : phrase typique que tous les parents entendent maintes et maintes fois. Comment réagir à ces propos ? Devons-nous laisser faire l'enfant ou insister pour le faire à sa place? Un enfant grandit à la vitesse de l'éclair et à chaque âge, différentes tâches et responsabilités peuvent s'offrir à lui. En voici quelques exemples, trouvés sur le site de *Naître et grandir* à l'adresse suivante :

[www.naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/comportement/fiche.aspx?doc=quete-autonomie](http://www.naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=quete-autonomie)



### De 18 mois à 3 ans

- Sortir ses jouets de la baignoire.
- Essuyer un petit dégât sur la table ou le plancher.

### De 3 à 4 ans

- Suspendre son manteau à un crochet à sa portée.
- Ranger ses vêtements dans les tiroirs.
- Nettoyer sa place à la table.

### De 4 à 5 ans

- Se verser un verre de lait.
- Aider à débarrasser la table.
- Épousseter un meuble (sans bibelots dessus).

Toute notre vie nous vivons des apprentissages et l'enfant de 0 à 12 ans est à l'apogée du développement de son autonomie. En effet, il apprend à manger, marcher, parler, etc. Lui permettre d'exercer diverses tâches contribue à valoriser son estime de soi. En effet, il se sent bon, utile, fier de lui... Un tableau de tâches peut aider à le motiver et à mémoriser ce qu'on attend de lui.

En tant que parent, il faut toutefois user de patience. Il faudra peut-être modifier notre routine, se préparer plus tôt le matin afin de laisser son enfant s'habiller seul par exemple. L'enfant ne réussira pas toujours du premier coup, mais il apprend ainsi à persévérer, à réparer ses erreurs, à se relever suite à un échec. J'ai trouvé deux tableaux pour les routines du matin et du soir que je trouve forts intéressants. La routine peut alors se dérouler plus rapidement et ainsi laisser du temps pour diverses autres responsabilités. Vous pouvez télécharger et imprimer les tableaux de routines à partir du lien suivant : [www.enfantsquebec.com/2014/08/07/tableau-taches-amusant/](http://www.enfantsquebec.com/2014/08/07/tableau-taches-amusant/)

Faites confiance à votre enfant, il est capable de beaucoup plus qu'on ne le pense. Encouragez-le, félicitez-le, faites-le participer aux tâches quotidiennes. Les tâches seront peut-être plus longues à réaliser, mais votre enfant en sortira grandi...