Ma quête du matin

Une étape à la fois. Une case cochée = une étoile gagnée ⭐

Héros : _____

Étape	L	M	M	J	V	S	D
Je me lève Debout, héros !	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Toilettes et mains lavées	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je m'habille Vêtements posés la veille	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Petit-déjeuner	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je me brosse les dents 2 minutes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Chaussures et manteau	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je prends mon cartable	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Quête terminée ! Toutes les étapes faites	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pour le parent

Montrez une seule étape à la fois et félicitez tout de suite. L'effort compte plus que le parfait.

Astuce

Préparez vêtements et cartable la veille : le matin, moins de décisions à prendre.

Ma quête du soir

Toujours dans le même ordre. Une case cochée = une étoile gagnée ⭐

Héros : _____

Étape	L	M	M	J	V	S	D
J'éteins les écrans Une heure avant le lit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je prépare mon cartable Pour demain matin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bain ou douche	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je mets mon pyjama	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je me brosse les dents 2 minutes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Une histoire ou un moment calme	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Au lit, lumière douce	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Quête terminée ! Toutes les étapes faites	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pour le parent

Un ordre fixe chaque soir rassure et coupe court aux négociations.

Astuce

Gardez 5 minutes rien qu'à vous deux : les soucis sortent avant le lit, pas après.