

JOUR 1

Date : _____

Posez un rituel de début de journée

OBJECTIF DU JOUR

Choisir et tester un rituel de début de journée. Tout le reste peut attendre demain.

Un bon rituel tient en trois éléments : un moment prévisible, une action brève, une transition vers le premier bloc.

CE QUI A FONCTIONNÉ

CE QUI A BLOQUÉ

CE QUE J'AI OBSERVÉ CHEZ MON ENFANT

HUMEUR DE L'ENFANT

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ Enthousiaste | ☐ Calme |
| ☐ Fatigué | ☐ Résistant |
| ☐ Fier | |

DURÉE RÉELLE DE TRAVAIL

- | | |
|--|---|
| ☐ moins de 30 min | ☐ 30 à 60 min |
| ☐ 60 à 90 min | ☐ plus de 90 min |

UNE CHOSE À GARDER DEMAIN

JOUR 2

Date : _____

Ajoutez la matière exigeante le matin

OBJECTIF DU JOUR

Reprendre le rituel, puis ajouter un seul bloc de travail : la matière qui demande le plus de concentration.

Votre rôle aujourd'hui, c'est d'observer : à quel moment l'attention décroche-t-elle ?

CE QUI A FONCTIONNÉ

CE QUI A BLOQUÉ

CE QUE J'AI OBSERVÉ CHEZ MON ENFANT

HUMEUR DE L'ENFANT

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ Enthousiaste | ☐ Calme |
| ☐ Fatigué | ☐ Résistant |
| ☐ Fier | |

DURÉE RÉELLE DE TRAVAIL

- | | |
|--|---|
| ☐ moins de 30 min | ☐ 30 à 60 min |
| ☐ 60 à 90 min | ☐ plus de 90 min |

UNE CHOSE À GARDER DEMAIN

JOUR 3

Date : _____

Introduisez une activité concrète l'après-midi

OBJECTIF DU JOUR

Garder le rituel et la matière du matin, puis ajouter un temps concret l'après-midi.

Cuisine, bricolage, expérience, promenade d'observation : l'objectif pédagogique est réel, le format change.

CE QUI A FONCTIONNÉ

CE QUI A BLOQUÉ

CE QUE J'AI OBSERVÉ CHEZ MON ENFANT

HUMEUR DE L'ENFANT

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ Enthousiaste | ☐ Calme |
| ☐ Fatigué | ☐ Résistant |
| ☐ Fier | |

DURÉE RÉELLE DE TRAVAIL

- | | |
|--|---|
| ☐ moins de 30 min | ☐ 30 à 60 min |
| ☐ 60 à 90 min | ☐ plus de 90 min |

UNE CHOSE À GARDER DEMAIN

JOUR 4

Date : _____

Donnez un vrai choix à votre enfant

OBJECTIF DU JOUR

Ajouter une dimension de choix à l'intérieur du cadre déjà installé.

L'enfant ne décide pas de tout, il décide de quelque chose. Cette nuance change l'engagement.

CE QUI A FONCTIONNÉ

CE QUI A BLOQUÉ

CE QUE J'AI OBSERVÉ CHEZ MON ENFANT

HUMEUR DE L'ENFANT

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ Enthousiaste | ☐ Calme |
| ☐ Fatigué | ☐ Résistant |
| ☐ Fier | |

DURÉE RÉELLE DE TRAVAIL

- | | |
|--|---|
| ☐ moins de 30 min | ☐ 30 à 60 min |
| ☐ 60 à 90 min | ☐ plus de 90 min |

UNE CHOSE À GARDER DEMAIN

JOUR 5

Date : _____

Faites le point ensemble

OBJECTIF DU JOUR

Ne rien ajouter de nouveau. Prendre dix minutes avec l'enfant pour relire les notes de la semaine.

Ce bilan n'est pas un examen, c'est une conversation.

CE QUI A FONCTIONNÉ

CE QUI A BLOQUÉ

CE QUE J'AI OBSERVÉ CHEZ MON ENFANT

HUMEUR DE L'ENFANT

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ Enthousiaste | ☐ Calme |
| ☐ Fatigué | ☐ Résistant |
| ☐ Fier | |

DURÉE RÉELLE DE TRAVAIL

- | | |
|--|---|
| ☐ moins de 30 min | ☐ 30 à 60 min |
| ☐ 60 à 90 min | ☐ plus de 90 min |

UNE CHOSE À GARDER DEMAIN

BILAN

Semaine du : _____

Le point de fin de semaine

COMMENT UTILISER CETTE PAGE

Relisez les cinq pages précédentes avec votre enfant. Dix minutes suffisent. L'objectif n'est pas d'évaluer la semaine, mais de décider ensemble ce que l'on garde.

JOUR	GESTE INSTALLÉ	GARDÉ	AJUSTEMENT
Jour 1	Posez un rituel de début de journée	☐	
Jour 2	Ajoutez la matière exigeante le matin	☐	
Jour 3	Introduisez une activité concrète l'après-midi	☐	
Jour 4	Donnez un vrai choix à votre enfant	☐	
Jour 5	Faites le point ensemble	☐	

LES TROIS RÉUSSITES DE LA SEMAINE

CE QUE MON ENFANT A DIT DU DÉROULEMENT

CE QUE JE CHANGE LA SEMAINE PROCHAINE

LA SUITE

Ces traces nourrissent naturellement votre projet d'apprentissage et vos bilans. Conservez-les : dans quelques mois, elles vous montreront le chemin parcouru.