



Groowble

GROW GOOD HABITS,
PLAYFULLY



Plan As du Ménage

Transformez les corvées en missions amusantes que vos enfants ont envie d'accomplir

Obtenir de l'aide à la maison ressemble parfois à un combat permanent. Entre négociations sans fin et rappels répétés, la tentation de tout faire soi-même est grande. Avec le Plan As du Ménage, votre enfant retrouve le plaisir d'aider et découvre la fierté de participer à la vie de famille.

Grâce aux points, aux récompenses et aux défis adaptés, même les enfants les moins motivés peuvent devenir de véritables héros du ménage.

Fonctionnement

- Vous attribuez des tâches quotidiennes ou hebdomadaires.
- Votre enfant gagne des points en les accomplissant.
- Les points donnent accès à des récompenses motivantes.
- Vous ajustez les tâches selon l'âge et l'autonomie

Barème de points

Activité	Fréquence	Points	Notes / Exemples
Faire son lit	Quotidien	3 pts	Rapide et motivant
Ranger sa chambre	Quotidien	5 pts	Jouets, vêtements, ordre général
Mettre ou débarrasser la table	Quotidien	3 pts	Idéal comme responsabilité fixe
Charger ou vider le lave vaisselle	Quotidien	4 pts	Pour les plus grands
Mettre son linge dans le panier	Quotidien	2 pts	Simple et régulier
Aider à préparer un repas	Hebdomadaire	6 pts	Encourage l'autonomie
Nettoyer un espace commun	Hebdomadaire	7 pts	Salon, couloir, aire de jeux
Balayer aspirer ou dépoussiérer	Hebdomadaire	8 pts	Bonus si fait sans rappel
Sortir les poubelles	Hebdomadaire	5 pts	Tâche simple mais essentielle
Toutes les tâches du jour réalisées	Quotidien	5 pts	Le bonus de l'As du ménage

Astuce Groowble : Les enfants sont beaucoup plus motivés quand ils voient leurs progrès. N'hésitez pas à montrer l'avancée des points, à célébrer chaque réussite et à adapter les tâches selon leur âge. L'objectif n'est pas que tout soit parfait, mais de créer de bonnes habitudes durables. Un petit renforcement positif chaque jour fait toute la différence.

Récompenses

Récompense	Coût en points	Notes / Idées
30 mins de plus de temps d'écran	15 pts	Toujours motivant !
Choisir le film du soir	10 pts	Ou le dîner
Se coucher 15mins plus tard	20 pts	Un pour le weekend
Argent de poche	20 pts	Pour les grands
Un petit jouet, un jeu, un livre	35 pts	Une bonne récompense pour les efforts consistents
Sortie en famille de leur choix	40 pts	Pic-nique, cinéma etc selon votre budget
Pas de tâches pour une semaine	40 pts	Un objectif à long terme

Astuce Groowble : Pas besoin de dépenser de l'argent ce sont la consistance et la reconnaissance qui sont les vrais leviers de motivation.

Pourquoi ça marche

Ce plan aide les enfants à comprendre que la maison fonctionne grâce à la contribution de chacun. Les tâches ne sont plus seulement des ordres, mais des missions qui ont un sens et une récompense claire.

Les enfants apprennent que leurs efforts comptent vraiment. Ils développent le sens des responsabilités, le travail en équipe et la fierté du travail accompli. Et vous, vous n'êtes plus la seule personne à porter tout le poids des corvées.

Petit rappel pour les parents

Commencez petit, surtout si vos enfants n'ont pas l'habitude de faire des tâches à la maison. Choisissez deux ou trois missions simples, valorisez chaque effort, et augmentez progressivement.

Le but n'est pas que tout soit parfait, mais que vos enfants progressent, apprennent et participent un peu plus chaque semaine.