ON

MODE PARENT : ON

LA COLLECTION DES PARENTS QUI GÈRENT

N°12 · GUIDE PRATIQUE POUR LES PARENTS

Les tâches ménagères sans bataille

Que confier à quel âge, comment apprendre chaque tâche à son enfant et comment la faire durer sans crier ni payer chaque coup de main. De 2 à 16 ans.

PAR ÂGE

2–5 ans · 6–11 ans · 12 ans et plus · Sécurité · Argent de poche

INCLUS

Tableau par âge · Plan en 4 semaines · 14 fiches



EXTRAIT GRATUIT

Collection Mode Parent : ON · Édition 2026 · France · Suisse · Belgique · Fondé sur les repères de la Caf, de l'Académie américaine de pédiatrie, de Raising Children Network, de Tox Info Suisse, de l'INED, de l'OFS et sur la recherche scientifique, avec fiches à imprimer

SOMMAIRE

Au programme

1	Pourquoi confier des tâches aux enfants	4
2	Ce qui se passe vraiment dans les familles	5
3	Que confier à quel âge : les repères	6
4	De 2 à 5 ans : l'âge où ils veulent aider	7
5	De 6 à 11 ans : de l'aide à la responsabilité	8
6	Dès 12 ans : vers l'autonomie	9
7	Les tâches pour soi : les routines	10
8	Apprendre une tâche en 3 temps	11
9	Motiver sans crier ni récompenser	12
10	Tâches et argent de poche	13
11	Un partage juste : fratrie, filles et garçons	14
12	La sécurité selon l'âge	15
13	Les situations qui coincent	16
14	Quatre cas pratiques et la FAQ	17
15	Le plan en 4 semaines	19
✎	Les 14 fiches à imprimer	20
§	Sources	34

LE MOT DE L'AUTEUR

Mettre la table, plier le linge, sortir les poubelles : ces petits gestes ne servent pas seulement à soulager les parents. Ils apprennent à un enfant qu'il compte, et que la maison est l'affaire de tous.

On a souvent envie de tout faire soi-même, parce que c'est plus rapide. Mais chaque tâche qu'on lui confie, même mal faite au début, est un pas vers l'autonomie.

Le but n'est pas d'avoir une maison parfaite. C'est de préparer un adulte qui saura se débrouiller, et qui aura appris, en famille, ce que veut dire s'entraider.

Thanh, papa de 2 enfants

Le principe du guide en une phrase

Une tâche **adaptée à son âge**, apprise **avec vous** avant d'être faite **seul**, et reconnue comme une vraie contribution à la famille, pas comme une corvée qu'on paie.

CHAPITRE 1

Pourquoi confier des tâches aux enfants

Mettre la table ou plier le linge, ce n'est pas seulement soulager les parents. C'est une façon d'apprendre à vivre ensemble, à s'organiser et à se sentir utile.

Les tout-petits aident spontanément

Des chercheurs de l'Institut Max-Planck de Leipzig ont observé des enfants de **18 mois** face à un adulte qui laissait tomber une pince à linge hors de sa portée. Presque tous les enfants l'ont aidé au moins une fois, et dans **84 % des cas**, ils aidaient dans les dix premières secondes, avant même que l'adulte les regarde (Warneken et Tomasello, Science, 2006). L'envie d'aider est là très tôt. L'enjeu, pour les parents, est de ne pas l'éteindre.

Ce que la recherche observe

9 971
enfants suivis aux États-Unis : ceux qui faisaient régulièrement des tâches à 5–6 ans se sentaient plus compétents trois ans plus tard.

207
familles en Australie : plus de tâches pour soi et pour la famille allaient de pair avec une meilleure mémoire de travail.

6–8 ans
l'âge où, dans certaines communautés du Mexique, des enfants aident de leur propre initiative.

Sources : White, DeBoer et Scharf, 2019 (Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics) ; Tepper, Howell et Bennett, 2022 (Australian Occupational Therapy Journal) ; Alcalá, Rogoff et al., 2014 (Human Development).

- **Se sentir capable :** dans la grande étude américaine, les enfants qui ne faisaient presque jamais de tâches en maternelle avaient plus de risques de se trouver, trois ans plus tard, parmi les 20 % les moins à l'aise avec les autres, à l'école et dans leur vie.
- **S'organiser :** dans l'étude australienne, ce sont les tâches pour soi (préparer son goûter, ranger ses affaires) et pour la famille (aider au repas) qui comptaient. Les soins aux animaux, eux, n'étaient pas liés à la mémoire ou à la maîtrise de soi.

Des liens, pas des miracles

Ces études montrent des **liens**, pas des causes. Il est possible que les parents confient plus de tâches aux enfants déjà organisés. Les chercheurs eux-mêmes appellent à d'autres études. On peut retenir l'essentiel sans exagérer : participer à la maison ne nuit pas, et semble plutôt aider.

Ce que disent les spécialistes

- Les tâches permettent d'acquérir des **savoir-faire du quotidien** (cuisiner, nettoyer, s'organiser) et des **compétences relationnelles** : communiquer, négocier, coopérer (Raising Children Network).
- Même quand l'enfant n'aime pas la tâche, il peut se sentir **compétent et responsable**, et toute la famille gagne du temps pour faire des choses ensemble (Raising Children Network, Caf).
- Un sociologue cité par vaudfamille.ch le rappelle : certains parents pensent, à tort, que faire participer leur enfant aux tâches lui prend du temps sur ses leçons. Une tâche courte et régulière s'y ajoute très bien.

🧸 À dire à l'enfant

« Dans notre famille, chacun aide un peu. Ce n'est pas une punition : c'est parce qu'on vit ensemble, et que tu es assez grand pour qu'on compte sur toi. »

👨‍👩‍👧 À faire en famille

Ce soir, demandez à chacun : « Qu'est-ce qui se fait dans la maison pour que tout fonctionne ? » Notez tout sur une grande feuille, sans rien répartir encore. Les enfants sont souvent surpris par la longueur de la liste.

CHAPITRE 3

Que confier à quel âge : les repères

Une tâche trop difficile décourage, voire met en danger. Une tâche trop facile ennuie (Raising Children Network). Voici ce que proposent les organismes de référence, âge par âge.

Âge	Tâches proposées par les organismes	Selon
Vers 18 mois	Apporter les serviettes ou un gobelet à table, mettre ses jouets dans un bac.	Caf
2–3 ans	Ranger quelques jouets, mettre le linge sale dans le panier ou dans la machine, remplir la gamelle d'eau de l'animal, ramasser les miettes avec une balayette, ranger ses chaussures, apporter son bol vide à la cuisine, laver les fruits et légumes.	Raising Children, Caf, Triple P, NSW Health
4–5 ans	Mettre la table, aider à préparer le repas avec un adulte, trier le linge propre par personne, assortir les chaussettes, aider aux courses et à les ranger, arroser les plantes, remettre sa couette, mesurer les ingrédients.	Raising Children, Caf, Triple P, NSW Health
5–7 ans	Faire son lit, ranger jouets et étagères, trier le linge, balayer, nourrir l'animal, préparer un petit-déjeuner simple.	AAP, NSW Health
8–10 ans	Passer l'aspirateur, laver la vaisselle (vers 8 ans, s'il le souhaite), aider à préparer le repas du soir, préparer un goûter, promener le chien, ranger le linge et les courses, étendre et plier le linge, sortir les poubelles, vider le lave-vaisselle, préparer son sac.	AAP, Caf, Raising Children, Triple P
11–12 ans	Nettoyer la cuisine, changer ses draps, lancer une lessive et plier le linge, nettoyer la salle de bains, laver la voiture, préparer un repas simple sous surveillance, préparer son pique-nique, aider à planifier les repas.	AAP, NSW Health
Ados	Faire seul les tâches précédentes, faire sa lessive, nettoyer salle de bains et WC, remplir le lave-vaisselle, faire des courses simples, tondre la pelouse, cuisiner un repas familial simple une fois par semaine.	Raising Children, NSW Health

Synthèse des repères de la Caf (2022), de l'Académie américaine de pédiatrie (AAP, 2024), de Raising Children Network (2025), de Triple P (2024) et de NSW Health (Australie). Ces âges sont indicatifs : ce qui compte, c'est ce que votre enfant sait faire, avec ou sans aide.

Comment lire ce tableau

- **On cumule :** à chaque âge, l'enfant continue les tâches précédentes, de plus en plus seul (AAP, Raising Children Network).
- **On commence petit :** une seule nouvelle tâche à la fois, car une longue liste décourage (AAP). Triple P conseille de démarrer avec une à trois tâches par semaine.
- **On découpe :** un tout-petit ne met pas la table, il pose les cuillères. C'est déjà une vraie contribution (Triple P).
- **On demande son avis :** dès 6 ans environ, l'enfant peut choisir une partie de ses tâches (Raising Children Network).

👨‍👩‍👧 À faire en famille

Affichez le tableau par âge (fiche 1) et entourez avec votre enfant deux tâches qu'il sait déjà faire et une qu'il aimerait apprendre. C'est sa première « mission ».

FICHE 1 · À AFFICHER

Le tableau des tâches par âge

Des repères indicatifs. À chaque âge, on continue les tâches d'avant, de plus en plus seul.

2–3 ans

- Ranger ses jouets dans un bac
- Linge sale au panier
- Ranger ses chaussures
- Eau de l'animal
- Laver fruits et légumes

4–5 ans

- Mettre la table
- Trier le linge propre
- Assortir les chaussettes
- Arroser les plantes
- Ranger les courses

6–8 ans

- Faire son lit
- Débarrasser la table
- Nourrir l'animal
- Balayer
- Préparer son sac
- Vers 8 ans : l'aspirateur

9–11 ans

- Passer la serpillière
- Vider le lave-vaisselle
- Étendre et plier le linge
- Sortir les poubelles
- Préparer son goûter

12–14 ans

- Lancer une lessive
- Nettoyer la salle de bains
- Ranger la cuisine
- Changer ses draps
- Repas simple, avec un adulte

15 ans et +

- Gérer son linge
- Nettoyer WC et sols
- Courses avec liste et budget
- Un repas par semaine
- Tondre, laver la voiture

D'après la Caf, l'AAP, Raising Children Network, Triple P et NSW Health (voir chapitre 3). Cuisine, couteaux et four toujours avec un adulte au début (chapitre 12).

Ce que mon enfant sait déjà faire

La prochaine tâche qu'il aimerait apprendre

EXTRAIT GRATUIT · GUIDE N°12

Vous avez lu 5 pages. Le guide en compte 34.

La version complète de « Les tâches ménagères sans bataille » vous accompagne pas à pas, avec des repères vérifiés pour la Suisse, la France et la Belgique.

Au programme du guide complet

- Pourquoi confier des tâches aux enfants
- Ce qui se passe vraiment dans les familles
- Que confier à quel âge : les repères
- De 2 à 5 ans : l'âge où ils veulent aider
- De 6 à 11 ans : de l'aide à la responsabilité
- Dès 12 ans : vers l'autonomie
- Les tâches pour soi : les routines
- Apprendre une tâche en 3 temps
- Motiver sans crier ni récompenser
- **et 7 autres chapitres**, jusqu'aux fiches à imprimer

Découvrir le guide complet

www.modeparenton.com · téléchargement immédiat