

Tableau d'autocollants 10



Prénom _____

Date de début _____

Comportement visé (ex. : se brosser les dents 2 minutes) _____

Récompense une fois rempli _____

1	2	3	4	5
6	7	8	9	

Pour bien l'utiliser ① Seulement 1-2 comportements, formulés positivement, comme « Se brosser les dents 2 minutes » ② Coller l'autocollant juste après le comportement ③ Choisir la récompense avec l'enfant ④ Ne jamais retirer un autocollant gagné, même après une bêtise ⑤ Arrêter progressivement une fois l'habitude prise
Sources : Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC) · Académie américaine de pédiatrie (AAP)