

Nom de l'outil	Fiche à cocher au retour de l'école lorsque je suis seul
Description :	Carte à imprimer et à compléter avec notre adolescent.
Type d'outil :	Fiche à cocher
À quoi sert-il :	Outil pour aider à organiser la période de retour à la maison lorsqu'il est seul. Les comportements attendus et les attentes du parent sont clairs et l'adolescent a un rappel en son absence.
Quand l'utiliser :	Planifier un moment pour discuter avec l'adolescent des attentes et des comportements attendus à son retour lorsqu'il est seul. Pour augmenter la motivation de l'adolescent, élaborez la routine lorsqu'il est seul à la maison et offrez-lui un privilège lorsqu'il répond aux attentes. Invitez-le à se référer à sa fiche pour passer d'une étape à l'autre.

Comment l'utiliser :

1. Imprimer la fiche.
2. Lire l'exemple fourni.
3. Établir les étapes et remplir la fiche avec l'adolescent.
4. Par la suite, convenir ensemble d'un emplacement pour installer la fiche.
5. Faire des exercices de mises en situation pour s'assurer de sa compréhension.

Exemple :

### **Retour de l'école sans mes parents**

- ☐ Je barre la porte.
- ☐ J'appelle maman pour lui dire que je suis à la maison.
- ☐ Je vide ma boîte à lunch.
- ☐ Je prends ma collation.
- ☐ Je mets la table.
- ☐ J'ai 30 minutes de jeux libres.

**Maman arrive à 17h15 environ.**

## Retour de l'école sans mes parents

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_