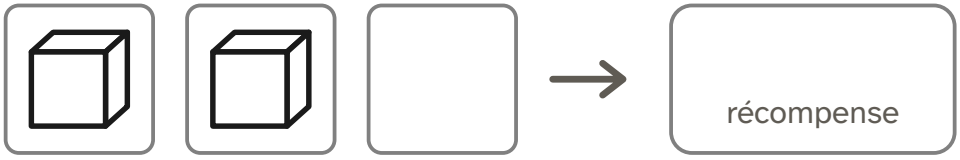
à imprimer en ligne en main

Attention, temps et organisation | 3 à 11 ans, avec un adulte | Gratuit

Tableau de jetons à imprimer

Voir ce qu'il reste à faire, et ce qu'il y a au bout.

3 tableaux (3, 5 et 10 jetons), 1 version simplifiée, 1 page de récompenses, 24 jetons à découper.



Pour l'adulte

Choisissez avec l'enfant une tâche qui lui coûte et une récompense réelle, qu'il aura dès que le tableau est plein.

Donnez le jeton tout de suite, avec une phrase précise : « Un jeton : tu as fini la première ligne. » Ne retirez jamais un jeton.

Commencez par 3 jetons, sur une tâche assez courte pour finir le tableau. Quand trois tableaux de suite se passent bien, passez à 5, puis espacez, puis remplacez le tableau par vos félicitations.

Ce que dit la recherche : pratique reconnue par une grande revue internationale des études sur l'autisme, surtout à partir d'études menées enfant par enfant ; dans le TDAH, l'encouragement régulier fait partie des programmes pour les parents et pour la classe. Cet outil n'a pas été testé dans une étude.

Mode d'emploi complet et tableau à l'écran : leobelo.fr/outils/tableau-de-jetons

Imprimez la page des jetons à 100 %, sans ajustement, au recto seulement. Plastifiés, le tableau et les jetons servent longtemps ; une pastille de bande auto-agrippante les tient en place.

© LeoBelo 2026. Impression et photocopie libres à la maison et en classe. Revente et mise en ligne interdites.

3 jetons

Mon tableau de jetons

1. Je fais ce qui est écrit.
2. Je reçois un jeton.
3. Les cases sont pleines : j'ai ma récompense.

Je fais : _____

_____

_____

Ma récompense :

récompense

1	2	3

© LeoBelo 2026. Impression et photocopie libres à la maison et en classe. Revente et mise en ligne interdites.

5 jetons 

Mon tableau de jetons

1. Je fais ce qui est écrit.

2. Je reçois un jeton.

3. Les cases sont pleines : j'ai ma récompense.

Je fais : _____

_____

_____

Ma récompense :

récompense

1	2	3	4	5

© LeoBelo 2026. Impression et photocopie libres à la maison et en classe. Revente et mise en ligne interdites.

10 jetons 

Mon tableau de jetons

1. Je fais ce qui est écrit.
2. Je reçois un jeton.
3. Les cases sont pleines : j'ai ma récompense.

Je fais : _____

_____

_____

Ma récompense :

récompense

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

© LeoBelo 2026. Impression et photocopie libres à la maison et en classe. Revente et mise en ligne interdites.

Version simplifiée

Mes 3 jetons

Je fais.

Un jeton.

Plein : récompense.

récompense

1

2

3

© LeoBelo 2026. Impression et photocopie libres à la maison et en classe. Revente et mise en ligne interdites.

Pour choisir ensemble

Nos récompenses

1. **On choisit ensemble.**
2. **On dessine, on écrit ou on colle une photo.**
3. **Avant le tableau, on en choisit une.**

récompense	récompense	récompense
récompense	récompense	récompense

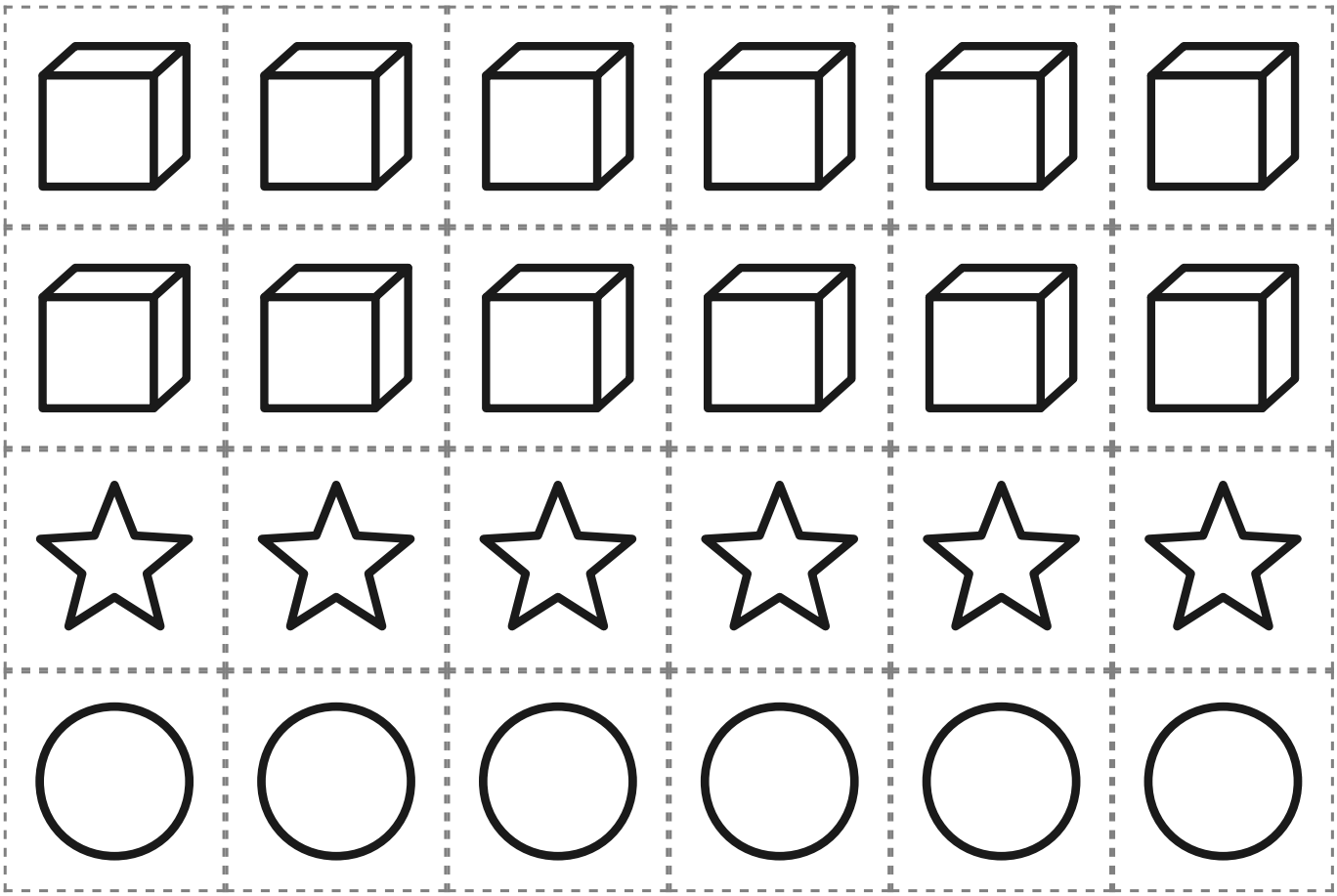
Un moment plutôt qu'un objet : un jeu ensemble, une histoire en plus, choisir le dessert. Changez de temps en temps pour garder l'envie.

© LeoBelo 2026. Impression et photocopie libres à la maison et en classe. Revente et mise en ligne interdites.

À découper

Jetons à découper

✂ Découpez sur les pointillés. Imprimez à 100 %, sans ajustement, au recto seulement.



Carré témoin : 5 cm de côté.

Si le carré ne mesure pas 5 cm, l'échelle a changé : relancez l'impression à 100 %. Chaque jeton tient dans une case des tableaux.

© LeoBelo 2026. Impression et photocopie libres à la maison et en classe. Revente et mise en ligne interdites.