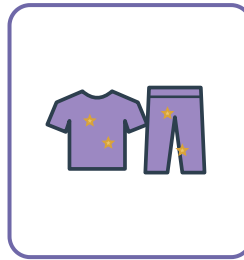
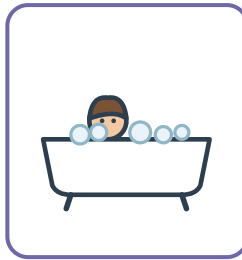
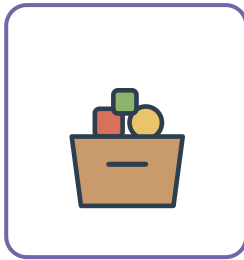
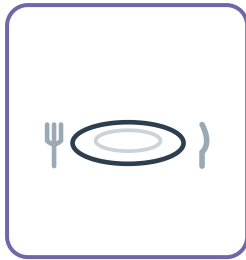


Ma routine du soir

Les étapes du soir en images, du dîner au coucher, et un rituel à composer ensemble pour s'endormir plus sereinement. 7 pages A4, de 2 à 6 ans.



Avant de commencer

Choisir ensemble les étapes qui comptent chez vous, et les vivre quelques soirs avant de sortir les cartes.

Le matériel à prévoir

Une plastifieuse si possible, et un endroit fixe pour le plateau, dans la chambre ou la salle de bain.

Dans ce pack

- Les cartes avec leur texte, p. 2
- Les images seules, p. 3
- Les étiquettes en cursive, p. 4
- Ma routine, du début à la fin, p. 5
- Et si cela arrive ?, p. 6
- Notre rituel du coucher, p. 7

Mettre en place

1. Choisir deux ou trois étapes, celles qui posent question chez vous.
2. Montrer chaque geste en vrai, avec une phrase courte. L'image vient en appui.
3. Poser les cartes dans l'ordre de la maison, à hauteur des yeux de l'enfant.
4. Ajouter une étape quand les premières sont devenues faciles.

À retenir. Le soir, l'enfant est fatigué : on garde peu d'étapes et le même ordre. Le brossage des dents reste fait ou supervisé par l'adulte. Une histoire ou un câlin ne se méritent pas, ils font partie du rituel. Pas de récompense, pas de classement, pas de case « sage » : les cartes aident l'enfant à se repérer, elles ne servent pas à le juger. Une étape faite avec l'adulte compte.

Sources.

- Assurance maladie, « Se brosser les dents » · ameli.fr

Les cartes avec leur texte

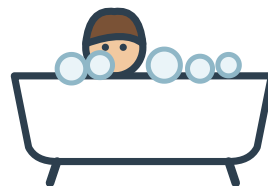
Douze étapes possibles. On n'en garde que deux ou trois au début, celles dont l'enfant a besoin, et dans l'ordre de la maison.



Je dîne



Je range mes jouets



Je prends mon bain



Je mets mon pyjama



Je me brosse les dents
avec un adulte



Je vais aux toilettes



Je prépare mes habits
pour demain



Je bois un peu d'eau



On lit une histoire



Un câlin



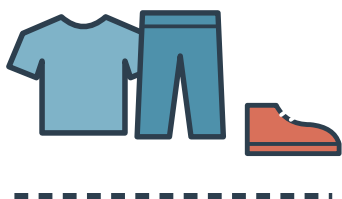
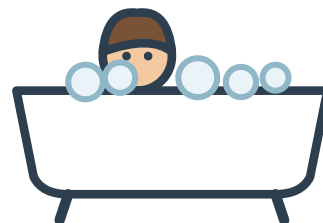
On éteint la lumière



Je dors

Les images seules

Pour l'enfant qui ne lit pas encore, ou pour qu'il dise lui-même ce que l'image montre. Plusieurs mots peuvent convenir.



Les étiquettes en cursive

Pour l'enfant qui commence à lire : il pose chaque étiquette sous l'image qui lui correspond.

Je dîne

Je range mes jouets

Je prends mon bain

Je mets mon pyjama

Je me brosse les dents avec
un adulte

Je vais aux toilettes

Je prépare mes habits pour
demain

Je bois un peu d'eau

On lit une histoire

Un câlin

On éteint la lumière

Je dors

Ma routine, du début à la fin

À plastifier. L'enfant pose les cartes de la routine à gauche, dans l'ordre. Quand une étape est faite, il fait glisser la carte à droite. Aucune récompense : ce qui compte, c'est de voir où on en est.

	À FAIRE		C'EST FAIT
1	Pose ici une carte	→	Quand c'est fait, la carte vient ici
2	Pose ici une carte	→	Quand c'est fait, la carte vient ici
3	Pose ici une carte	→	Quand c'est fait, la carte vient ici

Trois étapes suffisent pour commencer. Quand l'enfant les connaît, on peut imprimer la page deux fois et les mettre bout à bout.

Et si cela arrive ?

À lire par l'adulte. L'enfant peut répondre, montrer une carte ou jouer la scène. Il n'y a pas une seule bonne réponse, la piste en est une parmi d'autres.

ET SI...

je n'ai pas sommeil ?

UNE PISTE

Je reste au calme dans mon lit, avec la lumière douce. Le sommeil viendra.

ET SI...

j'ai peur du noir ?

UNE PISTE

Je le dis. On peut laisser une petite veilleuse, ou la porte entrouverte.

ET SI...

je voudrais une autre histoire ?

UNE PISTE

On garde le nombre d'histoires qu'on avait choisi. Demain, je pourrai choisir laquelle.

ET SI...

je me réveille la nuit et j'ai besoin d'aide ?

UNE PISTE

J'appelle. Un adulte vient voir ce qui ne va pas.

ET SI...

ce soir, il n'y a pas de bain ?

UNE PISTE

On enlève la carte du bain. La routine continue avec l'étape suivante.

Notre rituel du coucher

Quatre cases pour les derniers moments de la soirée, choisis ensemble. L'enfant y pose les cartes, toujours dans le même ordre.

1	2
3	4

Le rituel se choisit ensemble et reste court : par exemple le pyjama, les dents, une histoire, un câlin. On garde le même ordre chaque soir, c'est ce qui rassure. La présence de l'adulte n'est pas une récompense, elle ne se gagne pas.