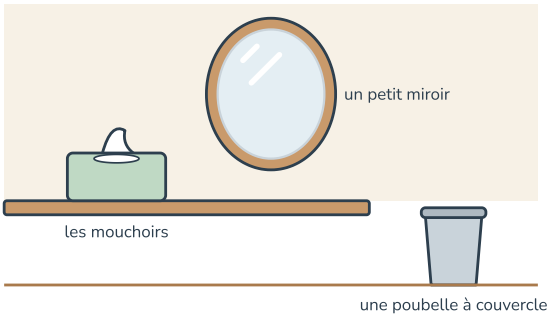
Se moucher

Vers 2 ans, quand il sait souffler par le nez

Un coin du mouchoir, à sa hauteur

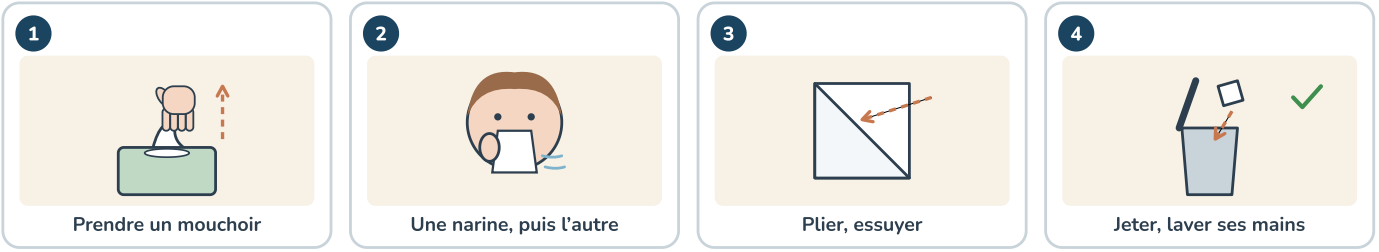


Le coin du mouchoir

- Une boîte de mouchoirs à sa hauteur
- Un petit miroir accroché au mur
- Une poubelle à couvercle, juste à côté
- Le savon et la serviette du lavabo

Les mouchoirs, le miroir et la poubelle au même endroit, à sa hauteur. Il doit pouvoir y aller seul, sans demander.

Le geste en quatre temps



1. Prendre

Il prend un mouchoir et le déplie dans ses deux mains.

2. Souffler

Il appuie sur une narine et souffle doucement par l'autre, puis il change.

3. Plier, essuyer

Il plie le mouchoir et s'essuie le nez, en se regardant dans le miroir.

4. Jeter

Il jette le mouchoir dans la poubelle et se lave les mains.

Présenter

1. Présentez-la à un moment où il n'est pas enrhumé.
2. Exagérez un peu le souffle, qu'il l'entende.
3. Montrez une narine, puis l'autre, sans parler.
4. Proposez « à toi » devant le miroir.

À retenir

- Pour apprendre à souffler par le nez, une plume ou un coton à faire bouger.
- On souffle doucement, une narine à la fois.
- Le coin reste installé toute l'année.
- Ensuite, aller se moucher seul, sans qu'on le lui dise.