

CARTES POUR ANTICIPER MA JOURNEE

Pourquoi ces cartes son essentielles?

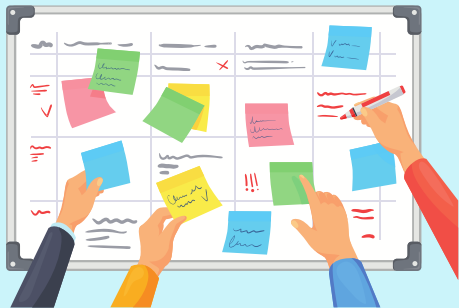
- ✓ Donnent une vision claire de la journée
- ✓ Réduisent l'anxiété liée à l'imprévu
- ✓ Aident à mieux gérer les transitions et les temps forts
- ✓ Favorisent l'autonomie et la préparation mentale

Comment les utiliser?

- ✓ Choisir les cartes correspondant aux activités de la journée (ex : "Ce matin, je vais à l'école")
- ✓ Les disposer dans l'ordre pour créer un planning visuel
- ✓ Les consulter avec l'enfant pour qu'il se prépare mentalement
- ✓ Adapter si besoin en fonction des imprévus

Avec ces cartes, l'enfant sait à quoi s'attendre et peut mieux gérer son énergie et ses émotions tout au long de la journée. Prêt à commencer en toute sérénité ? 🌞🚀

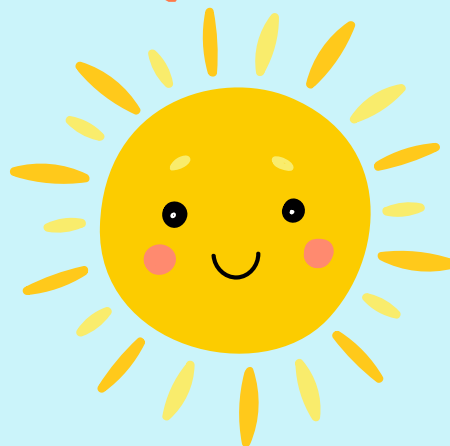
Je regarde mon
planning



Je me lève au
bon moment



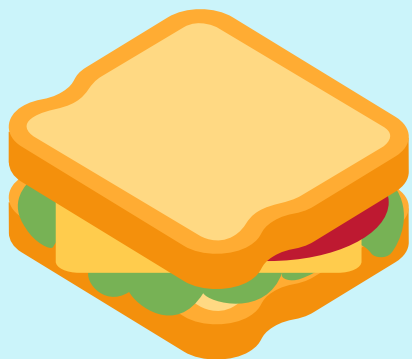
Je choisis mes habits
en fonction de la
météo



Je vérifie mon
sac



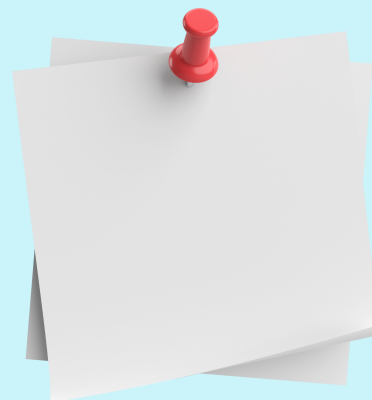
Je sais ce que je vais
manger aujourd'hui



Je fais une liste de
mes tâches du jour



Je note trois choses
que je veux bien faire
aujourd'hui



Je prévois mes
moments de jeux



Je divise ma journée
en période utiles et de
repos



Je prévois des
moments sociaux



Je sais ou demande
qui viendra me
chercher à l'école



J'anticipe l'heure à
laquelle faire mes
devoirs



Je réfléchit aux
outils qui peuvent
m'aider



Je m'organise pour
faire mes devoirs
sans stress



Je note ma
réussite du jour



Je sais quand il sera
temps de dormir

