

CARTES “ROUTINES FACILES”

Pourquoi c'est important ?

- ✓ Apportent des repères clairs et concrets
- ✓ Aident à enchaîner les étapes sans oublier
- ✓ Réduisent les conflits et le stress liés aux transitions
- ✓ Favorisent l'autonomie et la confiance en soi

Comment les utiliser ?

- ✓ Sélectionner les cartes adaptées aux routines de l'enfant (ex : "Je me lave les mains avant de manger")
- ✓ Les disposer dans l'ordre chronologique pour structurer la journée
- ✓ Laisser l'enfant suivre les étapes à son rythme
- ✓ Encourager et valoriser chaque réussite

Je me réveille et je m'étire



Je vais aux toilettes



Je me lave le visage et les mains



Je mets mes vêtements



Je prends mon petit-déjeuner



Je me brosse les dents



Je range mes jouets avant de partir



Je mets mon manteau et mes chaussures



Je range mes jouets
avant le bain



Je prends mon bain
et je me lave



Je mets mon pyjama



Je me brosse les
dents



Je vais aux toilettes
avant d'aller au lit



Je me brosse les
dents



Je choisis une
histoire avec
papa/maman



Je fais un câlin et dis
bonne nuit



Je me réveille et je m'étire



Je vais aux toilettes et me lave les mains



Je m'habille tout seul



Je prends mon petit-déjeuner



Je me brosse les dents et je me coiffe



Je prépare mon sac pour l'école



Je mets mon manteau et mes chaussures



Je suis prêt à partir



Je range mon
espace de jeu ou
devoirs



Je prends mon bain
et je me lave



Je mets mon pyjama



Je me brosse les
dents



Je prépare mes
affaires pour
demain



Je choisis une
histoire ou une
lecture



Je discute de ma
journée avec
papa/maman



Je me détends et je
ferme les yeux



Je me réveille et je bois un verre d'eau



Je vais aux toilettes et me lave le visage



Je m'habille et range mon lit



Je prends mon petit-déjeuner et débarrasse



Je me brosse les dents et je me coiffe



Je prépare mon sac et mes affaires



Je mets mon manteau et mes chaussures



Je suis prêt et vérifie si je n'ai rien oublié



Je range ma chambre et mon espace de travail



Je prends mon bain et je me lave



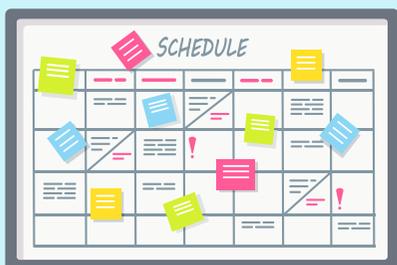
Je mets mon pyjama et prépare mes affaires



Je me brosse les dents et vais aux toilettes



Je vérifie mon planning pour demain



Je lis ou écoute une histoire



Je discute de ma journée avec mes parents



J'éteins la lumière et je me détends



Je me réveille et je bois un verre d'eau



Je vais aux toilettes et me lave le visage



Je m'habille et range mon lit



Je prends mon petit-déjeuner en pleine conscience



Je me brosse les dents et je me coiffe



Je prépare mon sac et vérifie mon planning



Je mets mon manteau et mes chaussures



Je suis prêt et vérifie si je n'ai rien oublié



Je range ma chambre et mon espace de travail



Je prends ma douche et je me lave



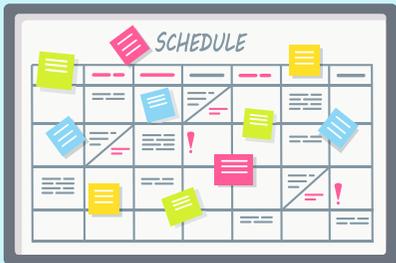
Je mets mon pyjama et je prépare mes affaires pour demain



Je me brosse les dents et je vais aux toilettes



Je vérifie mon planning du lendemain



Je lis, j'écoute de la musique ou fais une activité



Je médite ou j'écris mes pensées pour me détendre



J'éteins les écrans et je me mets au calme pour dormir

