

Une maison qui apaise l'enfant



ROUTINES DOUCES

Les routines apportent sécurité, repères et sérénité à l'enfant.

Cette fiche vous aide à créer des routines douces, adaptées à votre enfant et à votre quotidien.



*Des routines simples,
des moments précieux,
un enfant en confiance.*



RAPPEL BIENVEILLANT ♥

Une routine n'est pas une contrainte rigide.
C'est un cadre souple et rassurant qui aide l'enfant
à se repérer et à se sentir en sécurité.

LES BIENFAITS DES ROUTINES



SÉCURITÉ
ÉMOTIONNELLE



MOINS DE STRESS
ET D'ANGOISSE



MEILLEURE
AUTONOMIE



CONCENTRATION
ET APPRENTISSAGES



LIEN ET
CONNEXION



ROUTINE MATIN

*Comment commencer la journée
en douceur et en sérénité ?*



LES ÉTAPES CLÉS

OBJECTIF

CE QUI RASSURE MON ENFANT

ASTUCES / IDÉES



ROUTINE APRÈS L'ÉCOLE

*Comment l'aider à se recentrer
et se détendre après sa journée ?*



LES ÉTAPES CLÉS

OBJECTIF

CE QUI RASSURE MON ENFANT

ASTUCES / IDÉES



ROUTINE SOIR / COUCHER

*Comment terminer la journée
en douceur pour bien dormir ?*



LES ÉTAPES CLÉS

OBJECTIF

CE QUI RASSURE MON ENFANT

ASTUCES / IDÉES

♥ NOTES & AJUSTEMENTS ♥

Ce qui fonctionne bien : _____

Ce que j'aimerais ajouter : _____

Ce que j'aimerais ajuster : _____

Mes idées / inspirations : _____



La constance dans la bienveillance est la clé d'un quotidien apaisé.
Petit à petit, votre routine devient son repère et votre alliée.

