

Une maison qui apaise l'enfant



REPÈRES VISUELS

Les repères visuels aident l'enfant à comprendre, à se repérer et à gagner en autonomie au quotidien.
Cette fiche vous aide à créer des supports visuels simples, clairs et adaptés à votre enfant.



Voir, comprendre, anticiper... pour se sentir en sécurité et avancer avec confiance.



À QUOI SERVENT LES REPÈRES VISUELS ?



Apportent sécurité et rassurance



Facilitent la compréhension et l'anticipation



Favorisent l'autonomie et la confiance



Réduisent le stress et les crises



Aident à structurer le temps et l'espace

MES REPÈRES VISUELS

QUEL REPÈRE VISUEL ?

(Ex : routine matin, tâches, émotions, code couleur...)

POUR QUEL MOMENT / QUEL BESOIN ?

(Ex : matin, coucher, transitions...)

COMMENT VAIS-JE LE CRÉER ?

(Images, pictos, couleurs, tableau, cartes...)

OÙ SERA-T-IL PLACÉ ?

(Lieu visible et accessible)

NOTES / IDÉES SUPPLÉMENTAIRES

(À ajuster, à personnaliser...)

MATÉRIEL ET RESSOURCES

Ce que j'ai déjà à la maison :

.....
.....
.....

Ce que j'aimerais créer ou acheter :

.....
.....



IDÉES DE REPÈRES VISUELS

- Tableau / planning de la journée
- Séquence du matin / du soir
- Carte des émotions
- Code couleur pour les activités
- Pictogrammes pour les tâches
- Timer visuel ou sablier
- Coin calme / espace refuge
- Autre :



OBSERVATIONS & AJUSTEMENTS

Ce qui fonctionne bien ? Ce que j'aimerais ajuster ? Mes idées pour améliorer mes repères visuels :

.....
.....
.....

Date :

À revoir le :



Chaque petit repère visuel posé aujourd'hui,
est une grande étape vers plus d'autonomie et de sérénité pour votre enfant.

