

# Rituel du coucher à personnaliser

## Instructions parents

### Pourquoi instaurer un rituel du coucher ?

Pour aider l'enfant à s'endormir, il est important de suivre tous les soirs le même rituel établi. Plus le rituel sera régulier d'une nuit à l'autre, plus il sera facile pour votre enfant de se coucher et de s'endormir le soir.

### Comment mettre en place le rituel ?

Le rituel du coucher doit être court, prévisible et attendu. Un bon rituel aidera votre enfant à se détendre et se préparer au sommeil. Il doit donc inclure des activités apaisantes pour votre enfant (évités au contraire des activités qui le stimulent trop, comme des programmes de télévision excitants, des films/vidéos/jeux électroniques, des ordinateurs, de la musique forte ou des lumières vives, ou encore des activités consistant à courir, sauter ou chahuter).

### En pratique

- ☀ Commencez le rituel **15 à 30 minutes** avant l'heure du coucher souhaité. Le rituel sera plus court pour un enfant plus jeune (par exemple 15 minutes à l'âge d'un an) et sa durée augmentera avec l'âge de l'enfant. **Le rituel ne doit cependant pas dépasser 60 minutes.**
- ☀ Le rituel doit **se dérouler au calme dans la chambre de l'enfant** (sauf pour les activités du bain/brossage des dents).
- ☀ Votre enfant s'apaisera si le rituel se déroule chaque soir dans le même ordre.
- ☀ Les jeunes enfants ou les enfants avec TSA peuvent tirer bénéfice d'un **emploi du temps visuel ou d'une liste de choses à faire** (par exemple, des images, des mots ou les deux) pour les aider à se souvenir de chaque étape... C'est précisément l'intérêt de ce rituel du coucher à personnaliser !

## Instructions enfants

### Comment construire ton rituel ?

1. Découpe les différentes étapes du rituel selon les pointillés.
2. Sélectionne celles que tu souhaites intégrer dans ton rituel
3. Colle-les dans l'ordre sur une feuille blanche

Bravo ! Tu as ton rituel du coucher rien qu'à toi.

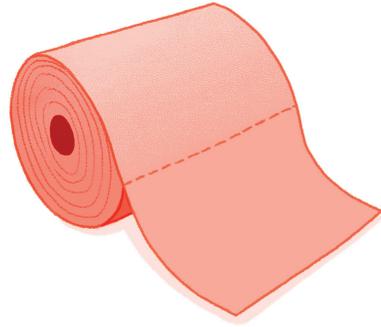
Tu vas pouvoir le mettre en application dès ce soir ;-)



Mettre son pyjama



Aller aux toilettes



Se laver les mains



Se brosser les dents



Boire un verre d'eau



Aller dans la chambre



Chanter une chanson



Ecouter une musique





Lire une histoire



Prendre son doudou



Faire un gros câlin



Faire un bisou



Se coucher



Dire bonne nuit



Maman  
quitte la  
chambre



Papa  
quitte la  
chambre

Dormir

