

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 : évitez 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

Pourquoi construire ton rituel ?

-  **Découpe les différentes étapes du rituel.**
-  **Sélectionne celles que tu souhaites intégrer dans ton rituel.**
-  **Colle-les dans l'ordre sur une feuille blanche.**
-  **Colorie-les comme tu veux.**

Bravo ! Tu as ton rituel du coucher rien qu'à toi. Tu vas pouvoir le mettre en application dès ce soir ;-)



Aller aux toilettes



Se laver les mains



Prendre un bain



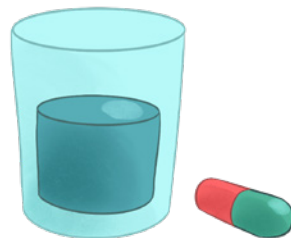
Mettre son pyjama



Se brosser les dents



Prendre le médicament



Boire un verre d'eau



Préparer son cartable





Choisir les habits pour demain



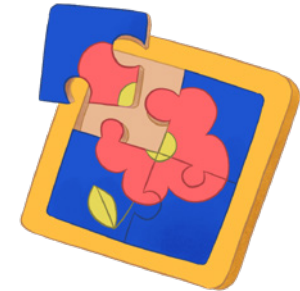
Aller dans la chambre



Compter le nombre de points de sommeil



Rajouter quelques pièces sur un puzzle



Évoquer le meilleur moment de la journée



Chanter une chanson



Ecouter une musique



Lire une histoire





Prendre son doudou



Faire un gros câlin



Faire un bisous



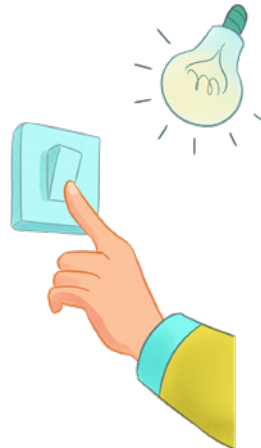
Se coucher



Dire bonne nuit



Eteindre la lumière



Maman
quitte la
chambre



Papa
quitte la
chambre



Dormir

