



# Mission

## « Mes routines »

Un outil facilitant l'instauration  
d'une routine à la maison.  
Conçu pour les enfants de 2-5 ans.



## Qu'est-ce que le projet Mission 005!?

Le projet Mission 005! est une initiative de la Table Enfance Famille (TEF) du territoire du CLSC des Seigneuries qui a comme préoccupation première le développement de la petite enfance (0-5 ans), les interactions familiales positives et le bien-être de la communauté.

Ce projet, mis sur pied avec l'aide financière d'Avenir d'enfants, est constitué de plusieurs actions touchant aux différentes facettes du développement de l'enfant et particulièrement, le langage.

## Qu'est-ce que la Mission « Mes routines »?

Les partenaires ont travaillé en collaboration pour créer une trousse de routine destinée aux enfants de 2-5 ans. Cette trousse a pour objectif de soutenir l'enfant et sa famille dans l'instauration d'une routine à la maison. Cet outil contient 7 routines différentes, plusieurs pictogrammes en lien avec chacune d'elles et un guide d'utilisation. Grâce à cela, il est possible pour une famille de personnaliser l'outil selon les besoins de l'enfant. La trousse est accessible via les différents services à la petite enfance du territoire. Il est possible d'emprunter l'outil et le remettre lorsque la routine est instaurée au sein de la famille.

## L'importance d'une routine

La vie d'un enfant est organisée par plusieurs routines qui s'enchaînent les unes après les autres.

L'instauration d'une routine dans le quotidien de votre enfant est importante puisque celle-ci :

- permet de sécuriser l'enfant et l'amener à prévoir ce qui s'en vient.
- permet également une meilleure harmonie familiale apportant une bonne ambiance au sein de la famille.

Les routines mises en place amènent l'enfant :

- à prendre soin de lui.
- à répondre aux besoins physiques de son propre corps.
- à se situer dans le temps.
- à prévoir la suite des événements.
- à développer son autonomie et sa capacité à faire les choses par lui-même.
- à s'affirmer et à faire des choix.

La cohérence, la constance  
et le temps

› sont des éléments qui vous aideront à l'application d'une nouvelle routine.

## Comment implanter une routine?

- Choisir la routine que vous voulez mettre en place avec votre enfant.
- Déterminez avec votre enfant les pictogrammes qui vous seront utiles. Par exemple, pour la routine du brossage de dents, sélectionnez les pictogrammes suivants : « le garçon » (selon le sexe de votre enfant), « la brosse à dents », « la pâte à dents », « le garçon qui boit de l'eau » et « le beau sourire ». Avec votre enfant, placez les pictogrammes sur le tableau : « Je me brosse les dents ». Votre enfant sera heureux de pouvoir vous aider.
- Profitez de l'occasion afin de voir si votre enfant a bien compris la routine que vous lui demandez.
- Affichez le tableau dans un endroit approprié, par exemple pour la routine « Et hop au lit », placez le tableau dans la chambre de votre enfant et à sa hauteur.



## Petits conseils pour accompagner votre enfant

- Amenez l'outil positivement à votre enfant. Expliquez-lui le but clairement et brièvement sous forme de jeu, de défi ou de travail d'équipe.
- Impliquez-vous dans ce projet autant que votre enfant afin de le stimuler dans l'application des routines.
- Soulignez les forces, félicitez les réussites, les progrès et les changements positifs de votre enfant de façon régulière.
- Le temps sera votre meilleur ami, calculez environ trois semaines pour l'acquisition de la routine. Pour certains enfants, vous pourrez remarquer rapidement un changement tandis que pour d'autres cela prendra et demandera un effort supplémentaire. Chaque enfant ira à son propre rythme.
- Une fois la routine réussie, célébrez le succès en faisant une activité privilège avec votre enfant. Par exemple, une soirée cinéma, de jeu de société, un pique-nique spécial ou toute autre activité qui saura plaire à votre enfant.

### Personnalisez l'outil!

Apportez un petit « plus » à l'outil en personnalisant les routines de votre enfant.

Imprimez la photo de votre enfant et utilisez-la pour suivre les routines en la déplaçant sur celles qu'il aura accomplies.

## Mes routines!

Toutes les routines sont adaptables selon l'intérêt, la compréhension et le besoin de votre enfant. Les pages qui suivent vous proposent sept routines différentes. Vous pouvez les modifier, y ajouter des pictogrammes ou des étapes qui sont propres à la routine quotidienne de votre enfant. Dans tous les cas, l'enfant doit se sentir concerné par la routine et celle-ci doit être adaptée à sa réalité.

Voici quelques trucs et conseils pour des routines spécifiques

- « Le matin, je... »

La veille, demandez à votre enfant de préparer tout ce qu'il faut pour son petit-déjeuner : couvert, ustensiles, céréales, etc.

- « Je m'habille »

Avant d'aller au lit, demandez à votre enfant de préparer les vêtements qu'il souhaite mettre à son réveil et laissez-les bien en vue dans sa chambre.

- « L'heure du bain »

Avant de se rendre à la salle de bain, demandez à votre enfant de préparer sa serviette, son pyjama et les jeux qu'il souhaite amener dans le bain.

- « Et hop au lit! »

Informez votre enfant du temps restant avant le dodo. Demandez-lui de choisir un livre qu'il souhaite lire avant de dormir et déposez-le sur son lit.

## Le matin, je...



## Je vais à la toilette





## Allo les mains propres



## Je m'habille



## L'heure du bain



## Je me brosse les dents



## Et hop au lit





# Mission

## « Mes routines »

La journée d'un enfant est ponctuée de plusieurs routines.

Plus son quotidien est prévisible, plus il se sent en sécurité.

L'outil « Mes routines » souhaite soutenir l'instauration de ces routines dans le quotidien familial.

Profitez de ces occasions pour passer du temps de qualité avec votre enfant tout en vous amusant!

Conception, rédaction et maquette : Valérie Gauthier et Carine Soucy, Bureau coordonnateur Matin Soleil  
Coordination du projet : Audrey Pinard

Présenté par

