

# FEUILLET D'INFORMATION

## Le sentiment de sécurité et les routines

### TRUCS EN VRAC

Planifiez des routines simples qui sont réalistes dans votre vie familiale

Utilisez des images pour aider votre enfant à suivre les routines

Si vous avez des enfants d'âge différents, les routines seront adaptées à leur âge. À chaque âge ses besoins et ses privilèges

Si vous répétez souvent les mêmes demandes à votre enfant à un moment précis, implantez une routine cela vous aidera

Utilisez un calendrier visuel pour que votre enfant se repère dans le temps. Illustrez à l'aide de dessins où il est pour la journée (maison papa, maison maman, service de garde, etc.)

Prenez le temps de laisser votre enfant faire les choses seul

### Les routines et le sentiment de sécurité

Plus votre enfant est jeune, plus le nombre d'heures passées dans les moments de routine sont nombreuses. Entre 0 et 2 ans, elles peuvent prendre 80% de son temps d'éveil et entre 2 et 5 ans elles en occupent 40%. Les routines sont le métronome de vos journées avec votre enfant.

En répondant à ses besoins selon une routine bien établie, votre enfant se sentira en sécurité et développera son lien de confiance avec vous. Elles permettent à votre enfant de savoir ce qui s'en vient, de se projeter dans le temps et ainsi pouvoir être serein, car il connaît la suite des choses. Ce faisant, plus il se sentira en sécurité plus il pourra vivre les routines aisément. La prévisibilité est importante pour son développement global. Elles sont des repères temporels. Au fur et à mesure de sa croissance, les routines deviennent un outil précieux pour développer l'autonomie de votre enfant. Ayant acquis de l'expérience il sait quels gestes poser selon le moment de la journée. Il apprend doucement à prendre soin de lui-même et à s'organiser.



« Les routines sécurisent et réconfortent les tout-petits car elles leur procurent de la stabilité et leur permettent de prévoir ce qui s'en vient. Cela leur donne l'impression d'avoir du contrôle sur leur quotidien. Ils vivent alors moins de stress et d'anxiété. »

Nicole Malenfant, auteure et enseignante en éducation à l'enfance

### Intégration des routines au quotidien

Il n'est jamais trop tard pour implanter des routines. Les besoins de bases de votre enfant sont ceux qui devraient en bénéficier en premier: sommeil (sieste et nuit), repas et hygiène (bain, brossage des dents, habillage, etc.). Lorsque vous intégrez de nouvelles routines, il est important d'ajouter les étapes graduellement et de faire une routine à la fois. Votre enfant doit pouvoir intégrer la nouvelle façon de faire. Sachez que même si la routine est bonne pour lui, il peut réagir avec vigueur au changement. Soyez constant et rassurant en lui expliquant les nouvelles étapes du moment de vie.

Les routines qui accompagnent les moments de transition permettent aussi de rendre la vie familiale plus agréable et facile. Se préparer le matin, quitter le service garde, retourner à la maison le soir, sont tous des moments-clés de la journée qui gagnent à être encadrés par des routines claires. En bonus, elles ont un impact positif sur le stress vécu par tous les membres de la famille et font diminuer les tensions et les conflits.

### Une routine effective

Pour qu'une routine soit effective, elle doit être faite tous les jours et de la même façon. L'invariabilité permet qu'elles ne soient pas influencées par un facteur externe. Cette constance est aussi importante si vous êtes séparé de l'autre parent de votre enfant. Elles ne se seront pas identiques d'une maison à une autre, mais elles doivent se ressembler le plus possible. Une routine n'est pas non plus une ligne ferme dont il ne faut pas déroger. Plus la routine est acquise, plus vous pourrez changer l'ordre des étapes, ou avoir un choix, par exemple finir la routine du dodo par une histoire ou une chanson. Et surtout, ayez du plaisir avec votre enfant... C'est dans le plaisir qu'on apprend !

Référence :

[www.naitreetgrandir.com/fr/dossier/les-routines-cest-important/](http://www.naitreetgrandir.com/fr/dossier/les-routines-cest-important/)

Routines et transitions en services éducatifs, Nicole Malenfant