Ma routine du matin

Je coche chaque étape quand elle est faite ✓

1.  Je me lève ☐
2.  Je vais aux toilettes ☐
3.  Je m'habille ☐
4.  Je prends mon petit-déjeuner ☐
5.  Je me brosse les dents ☐
6.  Je me lave le visage et je me coiffe ☐
7.  Je vérifie mon cartable ☐
8.  Je mets mes chaussures et mon manteau ☐

© Apprentissages & Co — Routine visuelle

apprentissagesandco.com · Usage personnel et en classe uniquement

Ma routine du soir

Je coche chaque étape quand elle est faite ✓

1.  Je goûte ☐
2.  Je fais mes devoirs ☐
3.  Je prends mon bain ou ma douche ☐
4.  Je mets mon pyjama ☐
5.  Je dîne ☐
6.  Je me brosse les dents ☐
7.  Je prépare mon cartable pour demain ☐
8.  Je lis une histoire, puis lumière éteinte ☐

© Apprentissages & Co — Routine visuelle

apprentissagesandco.com · Usage personnel et en classe uniquement

Étiquettes à découper

Pour construire une routine sur mesure (bande Velcro, tableau aimanté) · les étiquettes vierges sont à compléter



Je me lève



Je vais aux toilettes



Je m'habille



Je prends mon petit-déjeuner



Je me brosse les dents



Je me lave le visage et je me coiffe



Je vérifie mon cartable



Je mets mes chaussures et mon manteau



Je goûte



Je fais mes devoirs



Je prends mon bain ou ma douche



Je mets mon pyjama

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

© Apprentissages & Co — Routine visuelle

apprentissagesandco.com · Usage personnel et en classe uniquement

Mettre en place la routine en 5 jours

Conseils pour les parents et les enseignants

Jour 1 Construisez la routine avec votre enfant : il choisit l'ordre quand c'est possible et colle les étiquettes.

Jour 2 Affichez-la à hauteur de ses yeux, là où les actions ont lieu (entrée, salle de bain, chambre).

Jour 3 Accompagnez sans parler : montrez du doigt l'étape suivante au lieu de répéter la consigne.

Jour 4 Félicitez précisément chaque étape réussie : « Tu as coché tes dents tout seul ! ».

Jour 5 Retirez progressivement votre aide. Gardez la même routine au moins 3 semaines avant de la modifier.

Pourquoi ça marche ?

La routine visuelle soulage la mémoire de travail et la planification, deux fonctions exécutives encore fragiles chez l'enfant, et souvent chez l'enfant TDAH. Pour les enfants autistes, elle aide aussi à anticiper les transitions.

Version à cocher : plastifiez la page et utilisez un feutre effaçable.

© Apprentissages & Co — Routine visuelle

apprentissagesandco.com · Usage personnel et en classe uniquement