



COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



ROUTINES ET ORGANISATION FAMILIALE : UNE COMBINAISON GAGNANTE !

OUTIL : De prévention | D'intervention

PUBLIC CIBLE : Les familles

PERSONNES VISÉES : Parents

CONCEPTION

Caroline Boudreau
Evelyne Touchette
Nancy Gaudreau

ROUTINES ET ORGANISATION FAMILIALE : UNE COMBINAISON GAGNANTE !

OUTIL : De prévention | D'intervention

PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL : Parents

– Précisions : Tous les donneurs de soins (ex. : parents) ainsi que les enfants.

PUBLIC CIBLE :

– Les familles.

BESOINS ET MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES

BESOINS :

– Les routines répondent aux besoins de sécurité et de rythmicité de l'enfant.

MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES :

- Expression de difficultés comportementales de type « extériorisé ».
- Expression de difficultés comportementales de type « intériorisé ».

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

OBJECTIF 1 : Répondre aux besoins de sécurité et de rythmicité de l'enfant pendant la journée.

OBJECTIF 2 : Réduire les difficultés comportementales de type « extériorisé » pendant la journée.

OBJECTIF 3 : Réduire les difficultés comportementales de type « intériorisé » pendant la journée.

CONCEPTION

CAROLINE BOUDREAU (Étudiante en psychoéducation à la maîtrise) – Université du Québec à Trois-Rivières
EVELYNE TOUCHETTE (Professeure en psychoéducation) – Université du Québec à Trois-Rivières, chercheure du Centre de recherche universitaire sur les jeunes et les familles (CRUJeF), chercheure du Groupe de recherche en inadéquation psychosociale (GRIP) et membre du Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC)
NANCY GAUDREAU (Professeure en éducation) – Université Laval et membre du Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC)



ROUTINES ET ORGANISATION FAMILIALE : UNE COMBINAISON GAGNANTE !

Votre vie familiale manque de repères ? Votre enfant est davantage turbulent ? Votre enfant se sent triste et n'a plus envie de rien faire ?

Lorsque le stress est davantage présent dans la vie quotidienne, il est tout à fait normal de perdre ses repères et, conséquemment, que l'organisation familiale soit plus chaotique. Ce cercle vicieux peut entraîner un manque de constance dans les routines chez l'enfant. Il est donc normal que l'enfant puisse se sentir désorganisé. Cette désorganisation, en retour, peut s'exprimer sous plusieurs formes, notamment, par l'apparition de difficultés comportementales pendant la journée. Elles sont définies comme des comportements réactionnels adoptés par l'enfant de façon transitoire face aux stimuli de l'environnement. Les difficultés comportementales sont classées en deux catégories. La première catégorie réfère à l'expression de **difficultés comportementales de type « extériorisé »** qui se traduisent, par exemple, par le refus de l'enfant de se plier aux consignes, des actes agressifs (intimidation, destruction) et l'utilisation du mensonge. La deuxième catégorie réfère aux **difficultés comportementales associées à des comportements de type « intériorisé »**, par exemple, la manifestation anormale de passivité, de tristesse, de dépendance et de fatigue ainsi que l'utilisation de stratégies de retrait et d'évitement par l'enfant.

INSTAURER UNE ROUTINE EST UNE BONNE FAÇON DE SÉCURISER VOTRE ENFANT

Pour l'enfant, l'instauration d'une routine est un facteur de protection puisqu'elle lui procure un sentiment de sécurité. La routine offre des points de repère qui rassurent l'enfant quant au déroulement de sa journée, qui devient alors prévisible. De plus, elle lui permet de développer son autonomie et d'acquérir de bonnes habitudes de vie. Lorsque l'organisation familiale est parfois bouleversée (télétravail, disponibilité des milieux de garde, le stress lié à l'adaptation d'un nouveau mode de vie, etc.), l'établissement d'une routine quotidienne revêt une importance particulière. De plus, un horaire prévisible, actif, équilibré et constant favorisera votre bien-être ainsi que celui de votre enfant.

Voici donc quelques éléments à prendre en considération dans la création de votre routine quotidienne pour que celle-ci soit bénéfique afin de diminuer les difficultés comportementales de types « extériorisé » et « intériorisé » exprimées par l'enfant et par le fait même pourront améliorer les relations dans toute la famille :

L'APPLICATION DE TRUCS SIMPLES PEUT FAVORISER L'INSTAURATION D'UNE ROUTINE ET AMÉLIORER L'ORGANISATION FAMILIALE :

1. Entendez-vous d'abord avec votre partenaire (s'il y a lieu) sur le déroulement de la journée (contenu de la routine, qui fait quoi, partage des tâches et des moments avec les enfants, etc.).
2. Assurez-vous que votre routine soit adaptée aux besoins de votre famille; ils peuvent être différents de ceux de votre voisin. Par exemple, vous pourriez préférer que votre enfant ne sorte pas à l'extérieur après le souper, alors que d'autres familles iront faire 15 minutes d'activités extérieures avant d'entreprendre la routine du coucher (bain, brosser les dents, histoires, etc.). Vous êtes les mieux placés pour déterminer l'ordre dans lequel les activités de votre routine doivent se présenter.

ROUTINES ET ORGANISATION FAMILIALE : UNE COMBINAISON GAGNANTE !



3. Le caractère prévisible d'une routine fait également référence à l'heure et à la constance au fil des jours. Maintenez la même heure tous les jours pour le coucher, le lever et les heures de repas. Lorsque vous serez satisfait du contenu de votre routine quotidienne, assurez-vous de maintenir le même horaire tous les jours.
4. Les éléments inclus dans la routine doivent être adaptés à l'âge de l'enfant. Allez consulter l'outil intitulé « ABC du dodo » pour savoir si vous devez inclure une sieste dans la routine de la journée de votre enfant.
5. La variété est également une caractéristique importante pour une routine efficace et optimale. Prévoyez du temps autant pour les activités physiques/actives que pour les activités plus calmes ou relaxantes.
6. Limitez également le temps que votre enfant passe devant les écrans. Les recommandations de la Société canadienne de pédiatrie suggèrent ces critères : aucun écran pour les moins de deux ans, une limite d'une heure par jour pour les enfants âgés de 2 à 4 ans et moins de deux heures par jour pour les 5 ans et plus. Dans un contexte où les sources de stress augmentent au sein de l'organisation familiale, alors que les ressources pour leur venir en aide ne sont pas toujours disponibles, la flexibilité et l'indulgence semblent incontournables. Il est suggéré aux familles de convenir de règles communes sur l'utilisation des écrans et de s'assurer que les enfants comprennent bien ces règles afin d'éviter l'argumentation ou les conflits. Les parents peuvent déterminer la durée du temps d'écran et les usages permis la semaine et les fins de semaine.
7. Pour être en mesure de jouer seul et de manière autonome à certaines périodes durant la journée, votre enfant a besoin de moments où il a toute votre attention. **Il est conseillé de déposer votre téléphone à un endroit pour ne pas le consulter pendant ce moment privilégié. C'est une source de distraction importante qui ne vous permet pas d'être à 100 % avec votre enfant.** Offrez-lui du temps de qualité où vous ne ferez rien d'autre que de jouer avec lui. Prévoyez environ 2 périodes de 20 minutes durant la journée (une le matin et une l'après-midi). Il a besoin de ce temps pour ensuite être plus autonome par la suite. Nos attentes doivent varier en fonction de l'âge de l'enfant.
8. Lorsque vous aurez établi la routine, prenez le temps de l'expliquer à votre enfant afin de stimuler sa collaboration. Des consignes simples et claires sont à prioriser pour aller dans ce sens. Vous pourriez créer un horaire de la journée à l'aide de pictogrammes que vous afficherez sur sa porte de chambre ou sur le réfrigérateur (voir les outils imprimables). Avec les plus vieux, prenez un moment calme (exemple : au souper) pour discuter des attentes, déterminer la routine et effectuer le partage des tâches. Un tableau du partage des tâches peut être affiché dans la cuisine afin qu'il soit accessible à tous les membres de la famille.



RESSOURCES UTILES



Construire une routine (outils imprimables)

<https://communoutils.com/routine/>

<https://agirtot.org/media/489669/routinematin-affiche.pdf>

<https://agirtot.org/media/489659/matin-adecouper.pdf>

<https://agirtot.org/media/489662/routinerepas-affiche.pdf>

<https://agirtot.org/media/489661/repas-adecouper.pdf>

<https://agirtot.org/media/489664/routine-dodo-affiche.pdf>

<https://agirtot.org/media/489663/dodo-adecouper.pdf>

<https://agirtot.org/media/490095/afficheroutine-1.pdf>

<https://agirtot.org/media/490096/adecouper-1.pdf>

Activités calmes

<https://coloriage.info/>

Séances courtes de méditation

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLqSk7Cu0HAF54zStfBWR2jGkGLco4dFTN>

<http://fr.hellokids.com/>

Activités physiques (1 à 16 ans)

<https://activeforlife.com/fr/activites/>

<http://wixx.ca/>

Routines sur le temps d'écran

<https://theconversation.com/temps-decran-des-enfants-cessons-de-culpabiliser-138892>

