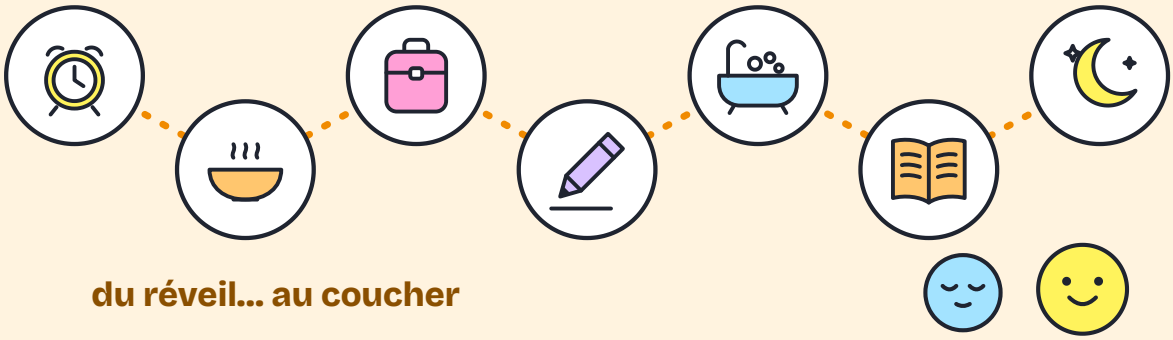
Fichelo

De 3 à 11 ans

Routines, autonomie et émotions : le kit à imprimer

Tableaux de routine du matin, du soir, du mercredi et des devoirs, en images et en mots ; tâches à la maison, tableau de réussites sans punition, roue des émotions, coin calme, argent de poche et planning de la semaine.



du réveil… au coucher

- 8 tableaux de routine : images (3-6 ans) et mots (6-11 ans)
- Roue des émotions, thermomètre, coin calme
- Tâches par âge et planning de la semaine
- 40 cartes pictos à découper
- Contrat et carnet d'argent de poche
- Un plan de 2 semaines pour démarrer

8
tableaux de routine, en images et en mots

40
cartes pictos dessinées, à découper

25
outils à imprimer, à remplir ou à cocher

Édition 2026-2027 · Pour les parents, et l'enfant qui coche
Fichelo est un site indépendant, sans lien avec le ministère de l'Éducation nationale ni avec les plateformes citées. Chaque fait renvoie à sa source, listée en fin de guide.

Sommaire

1 Pourquoi les routines aident — 3
Une routine, ce sont les mêmes étapes, dans le même ordre, à peu près au même moment.

2 Installer une routine en deux semaines — 4
Une seule routine à la fois, construite avec l'enfant, suivie de près la première semaine, puis l'adulte se retire peu à peu.

3 Les tableaux en images, de 3 à 6 ans — 6
Quatre tableaux prêts à imprimer (matin, soir, mercredi, devoirs de CP), 40 cartes pictos à découper et une planche à dessiner pour composer votre propre routine.

4 Les tableaux en mots, de 6 à 11 ans — 14
Les mêmes moments, écrits pour un enfant qui lit : des étapes plus précises, une heure repère à remplir ensemble et une case à cocher par jour.

5 Participer à la maison : des idées par âge — 20
Mettre la table, nourrir le chat, trier le linge : participer aux tâches de la maison donne à l'enfant une vraie place dans la famille.

6 Encourager sans punir — 22
Un tableau de réussites qui compte ce qui est fait, jamais ce qui ne l'est pas : un seul objectif à la fois, des étoiles qu'on ne retire pas, et un moment partagé choisi d'avance.

7 Les émotions : les reconnaître, les nommer, se calmer — 24
Un enfant qui sait dire « je suis déçu » a souvent moins besoin de le crier.

8 L'argent de poche : poser un cadre — 29
Il n'y a ni âge ni montant officiel.

9 La semaine de la famille — 32
Qui emmène qui, quel soir la piscine, ce qu'on mange, le mot à signer : un planning affiché sur le frigo et dix minutes de réunion le dimanche suffisent souvent à désamorcer la semaine.

10 Vos questions, nos réponses — 34
Les situations qui reviennent le plus souvent quand on installe des routines, et ce que l'on peut faire.

• Sources — 35

Mode d'emploi

Pour commencer, lisez le chapitre 2 (le plan de deux semaines), choisissez UNE routine, imprimez le tableau en images (chapitre 3) ou en mots (chapitre 4). Ajoutez les autres outils au fil des semaines, selon ce dont votre famille a besoin : émotions (chapitre 7), argent de poche (chapitre 8), planning (chapitre 9).

Les pages marquées **À imprimer**, **À remplir** ou **À cocher** s'impriment autant de fois que nécessaire, en couleur ou en noir et blanc. Glissées dans une pochette transparente, elles se remplissent au feutre effaçable. Les numéros entre crochets renvoient aux sources, à la fin du kit.

Chapitre 1

Pourquoi les routines aident

Une routine, ce sont les mêmes étapes, dans le même ordre, à peu près au même moment. L'enfant sait ce qui vient ensuite : il a moins besoin qu'on le lui répète, et vous avez moins à négocier.

> **En une phrase :** une routine affichée transforme « Tu t'habilles ? Tu t'habilles ! » en « Qu'est-ce qui vient maintenant sur ton tableau ? ». Ce n'est pas l'adulte qui commande, c'est le tableau qui rappelle. L'enfant peut le faire seul, et il en est fier.

Ce que la recherche dit, et ce qu'elle ne dit pas

Une revue de la littérature publiée en 2002 a repris 32 publications parues depuis 1950 sur les routines et les rituels familiaux. Ses auteurs distinguent les **routines** (des pratiques observables : qui fait quoi, quand) des **rituels** (ce que ces moments représentent pour la famille). Ils retrouvent un lien entre routines et rituels familiaux d'un côté, et de l'autre la compétence des parents, l'adaptation de l'enfant et la satisfaction du couple.[1] Ils signalent aussi les limites de ces travaux : des façons de mesurer les routines très différentes d'une étude à l'autre, des échantillons « de convenance », et le fait de ne pas distinguer les effets directs des effets indirects.[1]

Pour le coucher, une étude a interrogé les mères de 10 085 enfants de 0 à 5 ans dans 13 pays ou territoires (dont le Royaume-Uni, les États-Unis, le Canada, l'Australie et la Nouvelle-Zélande, le Japon, l'Inde). Une routine du soir régulière y est associée à un coucher plus tôt, à un endormissement plus rapide, à moins de réveils dans la nuit et à un sommeil plus long ; les parents rapportent aussi moins de problèmes de comportement dans la journée. Et le lien est « dose-dépendant » : plus la routine est faite souvent, meilleurs sont les résultats.[2]

Lire ces études honnêtement

Ce sont des **associations**, relevées surtout par questionnaire : elles ne prouvent pas qu'un tableau de routine, à lui seul, fera dormir votre enfant ou le rendra plus autonome. Et l'étude sur le coucher porte sur des enfants de moins de 6 ans. Ce que l'on peut en retenir : la régularité ne coûte rien, et elle va dans le bon sens.

Les émotions aussi s'apprennent

Santé publique France range parmi les « compétences psychosociales » des compétences émotionnelles : « renforcer sa conscience des émotions » et « réguler ses émotions et son stress ».[3] C'est exactement à cela que servent la roue des émotions, la météo intérieure, le thermomètre de la colère et le coin calme de ce kit : mettre un mot sur ce qu'on ressent, puis avoir quelques gestes à soi pour redescendre.

Dans ce kit : les routines du matin, du soir, du mercredi et des devoirs, en images et en mots ; 40 cartes pictos ; les tâches à la maison ; un tableau de réussites ; quatre outils pour les émotions ; le contrat et le carnet d'argent de poche ; le planning de la semaine ; et, pour démarrer, un plan de deux semaines.

Ce que ce kit ne fait pas

Il ne pose aucun diagnostic et ne remplace aucun professionnel. Si le sommeil, les colères, les peurs ou l'humeur de votre enfant vous inquiètent, s'ils durent ou s'ils l'empêchent de vivre sa vie d'enfant, parlez-en à son médecin. À l'école, l'enseignant peut aussi vous orienter vers le psychologue de l'Éducation nationale.

Chapitre 2

Installer une routine en deux semaines

Une seule routine à la fois, construite avec l'enfant, suivie de près la première semaine, puis l'adulte se retire peu à peu. Voici le plan, jour par jour.

Avant de commencer : choisir le bon moment

1. **Un seul moment de la journée.** Prenez celui qui coince le plus : souvent le matin avant l'école, ou le coucher. Les autres viendront ensuite.
2. **Observez deux jours, sans rien changer.** Notez ce qui se passe vraiment, dans l'ordre : où ça bloque, ce qui prend du temps, ce que vous répétez.
3. **Gardez peu d'étapes.** Pour un enfant de 3 à 6 ans, 5 à 9 images ; pour un plus grand, une dizaine de lignes au plus. Une étape = une action qu'on peut cocher (« je m'habille », pas « je suis sage »).
4. **Choisissez la bonne version.** En images si l'enfant ne lit pas encore ou lit avec effort ; en mots s'il lit bien. Un enfant de CP peut très bien préférer les images : laissez-le choisir.

Semaine 1 : on construit et on fait ensemble

Jour 1. Construisez le tableau *avec* lui : il choisit l'ordre (dans la limite du possible), colorie les pictos ou découpe les cartes, écrit son prénom. Un tableau qu'il a fabriqué, il le regarde. Affichez-le à sa hauteur, là où la routine se passe (porte de la chambre, salle de bains, entrée).

Jours 2 à 7. Vous faites la routine à côté de lui. À chaque étape, montrez le tableau du doigt plutôt que de redire la consigne : « On en est où ? ». Il coche ou colorie lui-même. Ne changez pas l'ordre en cours de semaine, même si une étape vous semble mal placée : notez-la pour le bilan.

Semaine 2 : l'adulte se retire

Jours 8 à 11. Vous restez dans la pièce mais vous ne montrez plus : vous demandez seulement « Qu'est-ce qui vient maintenant ? ». Quand il réussit une étape seul, dites précisément ce qu'il a fait (« Tu as mis tes chaussures sans que je te le demande »).

Jours 12 à 14. Vous passez de temps en temps. Le soir du jour 14, faites un petit bilan ensemble : ce qui marche, l'étape qui coince, ce qu'on change. Ensuite seulement, ajoutez une deuxième routine.

À cocher **Mon plan de deux semaines**

Routine choisie : ..... · Version : images / mots · Affichée à : .....

Jour	Ce que fait l'adulte	Note du jour	Fait
1	On construit le tableau ensemble, on l'affiche		
2	On fait la routine ensemble, je montre le tableau du doigt		
3	On fait la routine ensemble, je montre le tableau du doigt		
4	On fait la routine ensemble, je montre le tableau du doigt		
5	On fait la routine ensemble, je montre le tableau du doigt		
6	On fait la routine ensemble, je montre le tableau du doigt		
7	On fait la routine ensemble, je montre le tableau du doigt		
8	Je reste là, je demande « Qu'est-ce qui vient maintenant ? »		
9	Je reste là, je demande « Qu'est-ce qui vient maintenant ? »		
10	Je reste là, je demande « Qu'est-ce qui vient maintenant ? »		
11	Je reste là, je demande « Qu'est-ce qui vient maintenant ? »		
12	Je passe de temps en temps		
13	Je passe de temps en temps		
14	Bilan ensemble : ce qui marche, ce qu'on change		

Astuces entre parents

- **Préparer la veille** ce qui peut l'être (habits, cartable, goûter) : c'est la meilleure façon de gagner du temps le matin.
- **Plastifier ou glisser le tableau dans une pochette transparente** : on coche au feutre effaçable, on efface le dimanche. Variante sans feutre : une pince à linge qu'on avance d'étape en étape.
- **Deux maisons, un même tableau.** En cas de garde alternée ou chez les grands-parents, imprimez un exemplaire pour chaque lieu, avec le même ordre.
- **Un sablier ou un minuteur visible** aide les petits à « voir » le temps qui reste, sans pression : on le présente comme un jeu, jamais comme une course.
- **Le week-end et les vacances** : gardez la même charpente (lever, repas, coucher) en version allégée.

QUAND ÇA COINCE

Il refuse le tableau, ou il ne le regarde plus

Revenez à trois étapes seulement, celles qui comptent le plus, et laissez-le en choisir l'ordre. Un enfant qui a décidé quelque chose y tient davantage. Après quelques semaines, il est normal que le tableau serve moins : c'est même le but. Gardez-le affiché pour les jours fatigués, les retours de vacances et les changements (nouvelle école, déménagement, petit frère ou petite sœur).

Fin de l'extrait

Le guide complet contient 10 chapitres, 25 outils à remplir et la liste des 4 sources. Il est en vente sur fichelo.fr/boutique/kit-routines-autonomie/.