

# L'importance des routines chez l'enfant



**Repas, dodo, soins d'hygiène... Votre enfant a besoin de routines.**

La journée d'un enfant est rythmée par des routines, c'est-à-dire des gestes et des événements qui reviennent chaque jour dans le même ordre et, souvent, à la même heure. Plus son quotidien est prévisible, plus votre enfant se sent en sécurité.

## Sentiment de sécurité et autonomie

Lors des routines, une partie des besoins essentiels de votre enfant ([sommeil](#), soins d'hygiène, repas, etc.) sont comblés. Mais les routines vont au-delà des soins physiques. Grâce à elles, votre enfant se sent rassuré, apprend à prendre soin de son corps et s'affirme.

### Se sentir en sécurité

Les routines clairement établies rassurent l'enfant, car **elles lui permettent de savoir ce qui va arriver et de se situer dans le temps**. Par exemple, la routine du dodo peut aider l'enfant à s'endormir, car il faut être à la fois calme et en pleine confiance pour se laisser aller au sommeil. Lorsqu'un enfant connaît les étapes de la routine qui précède le dodo, il s'endort plus facilement, car il se sent en sécurité.

Selon l'âge de l'enfant, les routines quotidiennes peuvent prendre jusqu'à 40 % du temps.

Vous pouvez parler à votre enfant au cours des routines afin de mettre des mots sur les rituels et sur leur utilité. Par exemple : « On se sent mieux quand on a bien mangé! » ou « C'est agréable d'avoir les mains propres, elles sentent bon! »

### Développer l'autonomie

**Grâce aux routines, un enfant apprend peu à peu à prendre soin de lui-même** : il se rend seul aux toilettes, se lave les mains, se brosse les dents, s'habille, etc. Par exemple, avec une routine du matin, votre enfant comprend qu'il doit d'abord s'habiller puis déjeuner et se brosse les dents. Il se sent ainsi **plus en contrôle parce qu'il sait ce qu'il doit faire et dans quel ordre**. Il développe ainsi son [autonomie](#). Cela lui procure aussi un sentiment de fierté. .

Vous permettez aussi à votre enfant de **développer son autonomie lorsque vous le laissez faire des choix** pendant les routines. Par exemple, vous pouvez lui proposer deux chandails et le laisser choisir celui qu'il portera. Donner un choix, même restreint, peut l'inciter à

participer plus facilement. Selon son âge, il pourrait même mettre son chandail seul. S'il est plus petit, vous pouvez le laisser l'enfiler en partie et l'aider en cas de besoin.

En le laissant s'habiller par lui-même, au moins en partie, vous l'aidez à développer la coordination de ses mouvements. De plus, **il se sent fier de faire les choses avec de moins en moins d'aide.**

À la garderie, les enfants se servent aussi des routines pour **développer leurs habiletés sociales**. Par exemple, ils apprennent progressivement à [attendre](#) leur tour pour aller au lavabo.

## Maison et milieu de garde : deux routines

Généralement, les enfants n'éprouvent pas de difficulté à avoir une routine à la maison et une autre à la garderie. Ils s'adaptent aux façons de faire de chacun des milieux et comprennent bien les différences quand vous les leur expliquez. Il peut toutefois arriver que des tout-petits réagissent fortement à certains moments de la journée, comme la sieste ou les repas. Si c'est le cas de votre enfant, discutez avec son éducatrice afin d'apporter les modifications nécessaires pour que les routines des deux milieux se ressemblent davantage. Cette ressemblance entre les rituels rassurera certainement votre enfant.

## Les secrets d'une bonne routine

Vous pouvez profiter de différents moments de la journée pour mettre en place des routines. **Parmi les plus importantes, il y a la routine du matin** (ce qu'il faut faire avant de partir) **et la routine du soir** (ce qu'il faut faire avant d'aller se coucher). Mais vous pouvez aussi faciliter d'autres activités quotidiennes en mettant en place des routines, par exemple pour les repas et pour le rangement des jouets.

## Jamais trop tard pour mettre en place une routine

Si vous n'avez pas vraiment établi de routines avec votre enfant, il n'est pas trop tard pour le faire. C'est possible que votre enfant s'oppose un peu au début, surtout s'il a l'habitude de décider ce qu'il fait. Mais en faisant preuve de patience, vous réussirez à mettre en place des routines. Vous pouvez commencer par celle du dodo puisqu'elle comporte différentes étapes dont la séquence est facile à comprendre pour votre enfant : on met le pyjama

après le bain, on lit l'histoire avant d'aller au lit, etc.

### Voici quelques conseils pour développer des routines efficaces :

- **Soyez constant.** La routine doit être faite de la même façon tous les jours au même moment. Entendez-vous avec l'autre parent pour suivre la même routine.
- **Gardez les choses simples.** Ne mettez pas trop d'étapes à la routine pour que votre enfant puisse facilement retenir ce qu'il doit faire.
- **Soyez flexible.** Une bonne routine doit s'adapter au développement de votre enfant. Par exemple, s'il est maintenant capable d'attacher seul son manteau, cette petite tâche peut s'ajouter à sa routine du matin avant de partir pour la garderie ou pour l'école.
- **Servez de modèle.** Montrez à votre enfant que vous suivez aussi certaines routines. Par exemple, lorsque c'est l'heure de ranger, vous pouvez ranger la cuisine pendant que votre enfant range ses jouets.
- **Impliquez votre enfant.** S'il sent qu'il a un certain contrôle sur sa routine, votre enfant participera plus facilement. Par exemple, demandez-lui s'il veut son histoire avant ou après le bain. D'autre part, s'il ne suit pas la routine, il doit savoir qu'il y aura une conséquence. Par exemple, s'il refuse de choisir ses vêtements pour le lendemain, il doit comprendre que c'est vous qui déciderez pour lui.
- **Rendez les routines amusantes.** Pour aider votre enfant à se souvenir de la routine et à la suivre, collez sur un tableau des images amusantes lui montrant ce qu'il doit faire. Vous pouvez aussi associer une chanson à une routine. Par exemple, chantez toujours la même chanson quand vient le temps de ranger ou de se laver les mains.

## Avantages des routines à l'école

Grâce aux routines, votre enfant apprend à [s'organiser](#) et à développer des façons de faire qu'il peut utiliser à l'école. Par exemple, s'habiller seul pour aller dehors, laver ses mains après être allé à la toilette et ranger ses jouets quand il a fini de jouer.

**Lorsque votre enfant a une routine à la maison, il a aussi plus de facilité à suivre les consignes à l'école** et à bien s'entendre avec les autres. De plus, un enfant qui se sent en sécurité et confiant grâce aux routines sera plus disponible pour apprendre des choses en classe.

## À retenir

- Les routines apportent un sentiment de sécurité et de confiance à votre enfant.
- Il est plus facile pour un enfant de suivre les consignes à la garderie ou à l'école s'il a des routines à la maison.
- Il n'est jamais trop tard pour mettre en place une routine avec votre enfant.



**Révision scientifique** : Solène Bourque, psychoéducatrice

**Recherche et rédaction** : Équipe Naître et grandir

**Mise à jour** : Avril 2018