

Les routines

Vous avez sûrement déjà entendu parler de l'importance des routines. La routine du dodo, la routine du matin, la routine du retour de l'école, etc. Pourquoi est-ce que les routines sont importantes? Les routines ont leur place dans la vie de tous! « Ouais, mais moi je déteste les trucs routiniers... » Je vous comprends, je ne suis pas une personne qui aime beaucoup cela lorsque ça devient routinier (d'où le choix de mon emploi).

Cependant, petits et grands profitent des routines. Les routines, ça permet de développer l'autonomie, le sens des responsabilités, la confiance en soi et ça aide à diminuer l'anxiété. Le fait d'utiliser des routines ne veut pas dire qu'il faut être très rigide avec l'heure, l'ordre et la façon dont les tâches sont faites. Chaque famille ou chaque personne peut mettre leurs routines à leur façon.

Certaines personnes vont préférer tout faire à la même heure, d'autres vont préférer faire tout dans le même ordre, mais à l'heure qui leur convient et d'autres vont avoir une routine de tâches, mais ne les feront pas dans le même ordre. Il n'y a pas de bonne façon, mais il y a une façon qui fonctionne pour chacun. Selon l'âge, le type de routine change. Avec les plus jeunes, j'accompagne les enfants et j'essaie que la routine soit toujours la même (dans le même ordre). J'aime bien aussi afficher les routines, en utilisant des pictogrammes/photos des tâches à faire. Les enfants peuvent s'y référer et pour moi, comme adulte, ça m'aide à me souvenir de ce qui doit être fait.

Le fait que la routine soit affichée aide aussi à éviter les séances d'argumentation, car il faut faire exactement ce qui est sur l'affiche. Je trouve ça aussi aidant pour les parents, car ça les aide à être constants et cohérents sans flancher pour les beaux yeux que vous fait votre enfant pour avoir 5 minutes supplémentaires de jeux à l'extérieur. « Bien essayé coco, mais regarde sur la feuille de routine : après les 30 minutes de jeux extérieurs, c'est l'heure de la douche. Pas 5 minutes de jeux supplémentaires! ».

Le travail du parent qui accompagne son enfant dans les routines est de s'assurer que ce dernier fasse ce qui est attendu et que ce qui est attendu de lui soit en fonction de ses capacités et de son stade de développement. Pour créer son propre tableau de routine, vous pouvez aller sur internet pour trouver des images qui correspondent aux différentes tâches ou prendre en photo ce que vous attendez que votre enfant fasse. Vous pouvez mettre les images avec de la gommette ou des velcros afin que votre enfant puisse retourner l'image lorsque la tâche est accomplie. Cela rend plus visuel ce qu'il reste à faire.

L'apprentissage de routine permet aux enfants de s'organiser et l'organisation nous sert tout au long de notre vie. Aussi, le fait de toujours avoir la même routine permet de prévoir ce qui s'en vient et de savoir à l'avance ce qui arrivera. Cela calme l'anxiété de plusieurs!

Danika Shields, psychoéducatrice