

5 rituels simples pour sécuriser l'enfant

Les rituels sont des repères stables dans un monde en mouvement.
Ils structurent le temps, apaisent l'anxiété et renforcent le sentiment de sécurité.

1. LE RITUEL DU MATIN

Quand ?

- Au réveil
- Sur le chemin du lieu de garde
- A l'arrivée chez l'assistante maternelle
- A l'arrivée à la crèche

Pourquoi ?

Pour démarrer la journée dans le lien

Comment ?

- Un geste doux
- Une comptine
- Une phrase douce
- Une action courte

"Je suis là, ta journée peut commencer."

Toujours le même geste ou la même phrase

2. LE RITUEL DE TRANSITION

Quand ?

- Lors des séparations (exceptionnelles et quotidiennes)
- Lors d'un changement de lieu

Pourquoi ?

Pour aider l'enfant à passer d'un monde à un autre

Comment ?

- Un geste doux
- Une comptine
- Une phrase douce
- Une action courte

"Je pars, mais je reviens."

Toujours le même geste ou la même phrase



3. LE RITUEL DES EMOTIONS

Quand ?

- Après un moment d'émotions intenses et/ou difficiles

Pourquoi ?

Pour mettre du sens sur ce qui a été vécu

Comment ?

- Nommer sans juger
- Poser des mots claires et simples

"Tu as été très triste tout à l'heure."

4. LE RITUEL DU SOIR

Quand ?

- Avant le coucher
- Au moment du coucher

Pourquoi ?

- Pour apaiser le système nerveux
- Pour préparer l'enfant à s'abandonner à la nuit

Comment ?

- Un geste doux
- Une comptine
- Une phrase douce
- Une action courte

"La journée se termine, tu peux te reposer."

Toujours le même geste ou la même phrase

5. LE RITUEL REPARATEUR

Quand ?

- Après un conflit (comportement ayant nécessité une régulation de la part de l'adulte)

Pourquoi ?

- Pour restaurer le lien

Comment ?

- Un geste doux
- Une phrase douce

"Même quand c'est difficile, le lien reste."

