

Rituels lumineux



Pour commencer et terminer la journée avec douceur!

Un outil de connexion et de réconfort pour vivre des transitions plus sereines avec les enfants – que ce soit à la maison, en milieu scolaire ou en milieu de garde.



MATIN – Démarrer avec clarté et connexion

Le souffle-luciole

Exercice de respiration pour se recentrer et bien démarrer la journée.

→ **Pour calmer l'agitation, se recentrer... et se connecter à sa lumière.**

- Inspire doucement en levant les bras comme si tu attrapais une luciole...
- Expire en soufflant tout doucement pour la faire s'envoler dans la lumière ✨ (Répète 3 fois, lentement)



Le petit pouvoir du jour

Offrir à l'enfant un petit choix ou une responsabilité, selon son âge.

→ **Favorise l'autonomie, la collaboration et la confiance.** Choisir...

- Un ou des vêtements
- L'ordre des routines (ex. s'habiller ou déjeuner en premier)
- Une activité de transition (lecture, dessin, chanson)
- Une intention pour la journée
- Une "phrase lumière" du jour ... (voir nos suggestions en annexe)

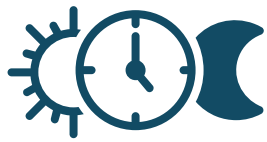


La question lumière

1 Question pour éveiller la curiosité, activer une intention ou le plaisir d'agir.

→ **Crée une intention positive pour la journée.**

- "Qu'est-ce que tu aimerais faire avec tes amis aujourd'hui?"
- "Qu'est-ce qui pourrait te faire sourire aujourd'hui?"
- "Quel super pouvoir tu veux utiliser aujourd'hui?"
- "Qu'as-tu envie d'essayer ou d'apprendre aujourd'hui?"
- "Qu'est-ce que tu aimerais faire différemment d'hier?"



FIN DE JOURNÉE – Déposer, valoriser, apaiser



Le dépose-tracas

Nommer, dessiner, mimer... ou souffler pour laisser partir ce qui l'a dérangé.

→ Pour vider son petit sac intérieur avant la prochaine étape

(retour à la maison, souper, dodo...).

- “Qu'est-ce qui a été difficile ou fatigant aujourd'hui?”
- “Y a-t-il un moment que tu n'as pas aimé?”
- “Quelque chose t'a dérangé, fâché ou attristé aujourd'hui?”
- “As-tu eu un moment où tu aurais aimé que ça se passe autrement?”
- “Qu'est-ce que tu aimerais laisser ici avant de passer à la suite?”



Le moment Wow

→ Pour repérer et intégrer les éléments positifs de la journée.

- “Qu'est-ce qui t'a fait du bien, t'a fait plaisir aujourd'hui?”
- “Quel a été ton moment préféré? Une chose que tu as aimée?”
- “Qu'est-ce qui t'a fait sourire?”
- “Qu'est-ce qui t'a rendu fier? Une chose que tu as bien faite?”
- “As-tu vécu un moment spécial avec quelqu'un aujourd'hui?”

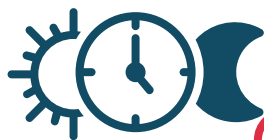


La pause réconfort

Terminer la journée selon le besoin de l'enfant — seul ou avec l'adulte.

→ Aide à revenir au calme et favorise la sécurité affective.

- Aller au coin calme avec une couverture ou un coussin
- Choisir un objet sensoriel (sabliers, toutous, objets de manipulation...)
- Écouter une musique douce ou des sons apaisants
- Regarder ou lire un livre tranquille
- Faire une courte méditation guidée (respiration ou présence)
- Partager un câlin, un massage des mains ou un moment en silence
- Dessiner ou colorier dans un coin calme



ANNEXE



Le petit pouvoir du jour

Idées pour activer le petit pouvoir du jour selon l'âge

Accorder un petit pouvoir à l'enfant, c'est lui offrir une dose d'autonomie, de confiance et de reconnaissance.

Un geste simple qui donne un vrai pouvoir intérieur pour la journée entière.

Voici quelques exemples adaptés à différents groupes d'âge pour inspirer les routines du matin :

🧒 2 à 4 ans

Des choix simples et concrets pour stimuler l'autonomie et réduire la résistance.

Choisir les bas, tuque ou chaussures
Décider le livre ou la chanson du matin
Allumer la lumière ou ouvrir les rideaux
Choisir entre 2 activités de transition
Coller une image sur la routine visuelle

...

🧒 5 à 7 ans

Des décisions guidées qui renforcent la confiance et encouragent la collaboration.

- Décider l'ordre des tâches du matin (habillage, déjeuner...)
- Choisir une phrase-lumière du jour à lire à voix haute. Exemples :
 - "Je suis capable d'essayer."
 - "Aujourd'hui, je prends mon temps."
 - "Je fais de mon mieux."
- Être responsable d'une tâche spéciale (arroser une plante, allumer la musique)
- Choisir une activité calme avant de partir
- Sélectionner un souffle ou mouvement du jour

🧑 8 à 12 ans

Des intentions et responsabilités plus grandes pour renforcer le sentiment de compétence.

- Choisir une intention personnelle :
"Aujourd'hui, je prends mon temps / j'aide quelqu'un / je souris plus souvent..."
- Nommer un objectif ou défi personnel
- Choisir un outil de calme ou de concentration
- Suggérer une activité de groupe ou familiale
- Créer sa propre phrase-lumière du jour :
 - "Je demande de l'aide si j'en ai besoin."
 - "J'ai le droit de faire des erreurs."
 - "Ma lumière est unique."
 - "Je peux briller à ma façon."