

5 PILIERS ESSENTIELS

Chaque enfant est unique, avec son propre rythme naturel. Respecter ce rythme, c'est lui offrir l'espace et le temps d'explorer, de grandir et d'apprendre à sa manière. Voici 5 piliers essentiels à appliquer pour favoriser son épanouissement, que ce soit à la maison ou en classe.

1. UNE ROUTINE SÉCURISANTE

Pourquoi ?

Les repères aident l'enfant à se sentir en sécurité et à anticiper sa journée.

Comment ?

- Mettez en place des horaires fixes dans la journée (pour les repas, le sommeil et les activités).
- Débutez la journée avec un rituel apaisant, comme une chanson ou une écoute musicale.
- Laissez de la place pour des moments imprévus ou spontanés.

2. REPÉRER LES SIGNAUX

Pourquoi ?

Poursuivre une activité alors que l'enfant est fatigué peut être contre-productif.

Comment ?

- Observez les signes de fatigue : bâillements, agitation, perte de concentration.
- Proposez une pause ou un changement d'activité pour alléger la charge.
- Favorisez un environnement calme en cas de besoin.



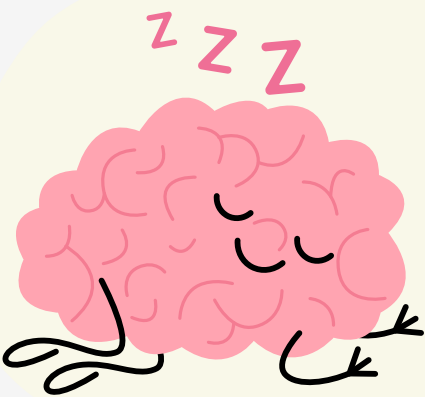
3. DES PAUSES ESSENTIELLES

Pourquoi ?

Les enfants ont besoin de temps pour se recentrer et récupérer leur énergie.

Comment ?

- Prévoyez des pauses régulières entre les activités, même courtes.
- Proposez des activités calmes comme la lecture, le dessin ou simplement un moment de repos.
- Aménagez un coin douillet où l'enfant peut s'isoler s'il en ressent le besoin.



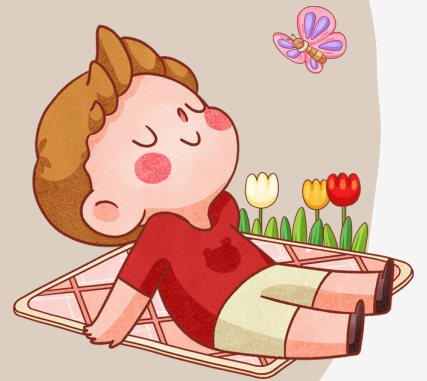
4. ADAPTER LE RYTHME

Pourquoi ?

Chaque enfant a ses pics de concentration et d'énergie.

Comment ?

- Observez les moments de la journée où l'enfant est le plus réceptif.
- Alternez activités exigeantes et moments plus ludiques ou détendus.
- Soyez flexible : si une activité semble difficile, laissez du temps pour y revenir plus tard.



5. VALORISER LE JEU LIBRE

Pourquoi ?

Le jeu libre permet à l'enfant d'exprimer sa créativité et de découvrir ses centres d'intérêt.

Comment ?

- Laissez l'enfant choisir ses activités sans intervention adulte.
- Mettez à disposition des matériaux variés et ouverts.
- Encouragez-le à inventer ses propres règles et à explorer librement.

