



Exemple de rituel avant la sieste



LA ROUTINE DE MANON

La période de sieste débute toujours 30 minutes après le repas du midi, soit vers 12h45, ce qui me laisse assez de temps pour le rituel, soit de 12h15 à 12h45. Important à mentionner, je choisis toujours des aliments qui n'ont pas comme effet de surexciter les enfants. J'évite donc la friture, les épices et les desserts trop sucrés ou chocolatés, entre autres.

Après le dîner, une atmosphère calme règne dans la garderie. Je tamise les lumières et je fais jouer de la musique de relaxation.

Je profite de ce moment pour emmener les enfants aux toilettes ainsi que changer les couches. Par la suite, les enfants se mettent à l'aise pour la sieste : on desserre les vêtements trop serrés, on enlève les petit bas, les vêtements trop chauds, les barrettes dans les cheveux, etc.

Ensuite, tous les enfants sont sur leur matelas respectif où ils attendent calmement leur doudou, leur toutou et pour certains, leur suce..

Arrive le moment de l'histoire que je leur lis en faisant appel à une petite voix douce et calme.

Enfin, je fais un petit câlin à chacun et je leur dis : « Bon dodo les amis, à tantôt! »

J'éteins la lumière. La musique est déjà arrêtée.



Brigitte Langevin, auteure
Conférencière et formatrice



Exemple de rituel avant la sieste



LA ROUTINE DE GINETTE

Je suis éducatrice en milieu familial depuis 6 ans. J'ai un groupe de cinq enfants. Je trouve essentiel de fonctionner avec une routine de dodo, surtout dans une garderie. Voici ma routine du midi et du dodo :

Nous mangeons autour de 11h30-11h45. Habituellement, le repas se passe bien et je n'ai pas à intervenir. Par la suite, tous vont laver leurs mains à tour de rôle. Les enfants se brossent les dents et vont aux toilettes chacun à leur tour.

Je commence à placer les matelas. J'essaie de faire en sorte que tous soient placés de manière qu'ils ne voient pas les autres afin de ne pas les inciter à parler et éviter qu'ils se dérangent mutuellement. Cela est demandant, car je dois répéter cela tous les jours (je dois déplacer les gros jouets que j'utilise à titre de séparateurs entre les enfants), mais le résultat est excellent. Les enfants dorment paisiblement tout le long de la sieste. Je tamise les lumières à partir de ce moment.

Ensuite, chacun va chercher en silence son panier qui contient son doudou et son toutou et l'installe sur son matelas. Pendant ce temps, je change les couches des plus jeunes.

Par la suite, c'est l'heure de l'histoire. Il faut savoir que dans mon milieu de garde, tous les enfants ont une responsabilité par jour. Celles-ci changent quotidiennement. Parmi les responsabilités, il y a le choix de l'histoire avant le dodo. Cela évite les disputes reliées au choix de l'histoire.

Les enfants s'assoient autour de moi et je leur lis l'histoire. Une fois l'histoire terminée, les enfants me font un câlin à tour de rôle et vont s'étendre chacun sur leur matelas. Je passe les voir un à un pour les border. Ils s'endorment généralement assez vite.



Brigitte Langevin, auteure
Conférencière et formatrice



Exemple de rituel avant la sieste



LA ROUTINE DE NICOLE

Lorsque j'ai ouvert mon milieu de garde, je dois avouer que la période de la sieste était ardue et loin d'être agréable, autant pour les enfants que pour moi. De fait, même si j'avais un rituel calme et qu'à la fin de la routine je leur disais souvent : « Dodo, fermez vos petits yeux. », je devais rester là sur place car plusieurs petits bougeaient sans cesse, parlaient un peu, se tournaient d'un côté ou de l'autre. J'avais beau leur dire souvent dodo et ferme tes petits yeux, je devais rester là afin de m'assurer qu'ils ne jassent pas entre eux. Ce n'était vraiment pas de tout repos, car même sur le point de s'endormir, certains des enfants levaient la tête pour voir si j'y étais toujours. De toute façon, si j'avais le malheur de quitter la pièce avant que tous soient profondément endormis, ils commençaient à jaser ensemble!

Avec le temps, j'ai installé une nouvelle approche pour le rituel et cela va beaucoup mieux. Voici donc mon horaire que je suis toujours aux mêmes heures :

- 11h30 – 12h15 : dîner
- 12h15 – 12h30 : jeux libres calmes
- 12h30 – 12h45 : brossage des dents, toilette, lavage des mains
- 12h45 – 13h00 : préparation de la pièce (matelas, doudou, etc.) et activité calme sur leur matelas
- 13h00 – 15h00 : sieste

Voici le déroulement :

Juste après la routine d'hygiène, je leur fais faire un petit exercice, tel que décrit dans la formation de perfectionnement à distance sur la sieste. J'ai choisi l'exercice robot-poupée de chiffon pour favoriser une détente musculaire. Les enfants l'ont pratiqué auparavant (lorsque je dis « robot », ils contractent les muscles de leur corps et quand je dis « poupée de chiffon », ils se décontractent) et sont donc capables de le faire sans s'exciter. Je l'ai intégré à la routine juste avant qu'ils s'installent sur leur matelas. Une fois installés sur leur matelas avec leur doudou, toutou et suce, je leur fais faire de beaux bâillements en donnant moi-même l'exemple. Une fois ce petit jeu terminé, je les avise que je quitte les lieux, qu'ils sont assez grands pour dormir seuls maintenant! Je parle d'un ton ferme et je suis convaincante, croyez-moi! Je garde toujours une oreille attentive, je ne suis jamais loin d'eux, mais ils ne me voient pas.

Résultat :

À ma grande surprise, dès la première fois, le résultat fut exemplaire! Tous se sont endormis sans jaser ni bouger excessivement. Je me suis dit que c'était un coup de chance! J'ai réessayé le lendemain et le surlendemain et tous les après-midis, chaque fois, la sieste s'est déroulée merveilleusement bien!

Auparavant, il y avait même une petite fille de 3 ans qui ne voulait jamais dormir. Elle se laissait très rarement aller au sommeil. Maintenant, elle est une des premières qui tombe endormie. Il faut dire que lorsque je restais dans la même pièce qu'eux au moment de la sieste, elle me regardait souvent pour savoir si j'y étais encore. Je crois que c'était sûrement pour ne pas dormir...



Brigitte Langevin, auteure
Conférencière et formatrice



Exemple de rituel avant la sieste



LA ROUTINE DE KATHY

Voici ma routine :

11h20 : Lavage des mains et diner selon le Guide alimentaire canadien

12h00 à 12h45 : Jeux calmes (virevolte le mouchoir ou massage à deux) – Toilette, lavage des mains, brossage des dents – Installation des matelas et de la literie.

Virevolte le mouchoir :

Pour faire cette activité, vous n'avez besoin que d'un mouchoir très mince (pour un meilleur résultat, utilisez un mouchoir en papier que vous dédoublez)

Lorsque l'enfant est allongé sur le dos, déposez un mouchoir en papier à plat sur sa bouche et dites-lui de souffler sur le mouchoir pour le faire voler. Il peut le faire avec son nez ou sa bouche. Vous le faites recommencer 5-6 fois. Avant l'exercice, il est important que l'enfant se mouche pour dégager les narines.

Massage à deux :

Vous jumelez les enfants deux par deux afin qu'ils puissent mutuellement se faire un petit massage à tour de rôle. Utilisez, par exemple, une voiture qui roule délicatement dans le dos, une balle de tennis qui roule doucement sur un bras ou simplement une plume qui caresse gentiment le front. Les plus jeunes ont parfois besoin d'aide.

Les enfants trouvent l'activité amusante au départ, mais la relaxation prend vite le dessus.

13h00 : Je couche les enfants l'un après l'autre, toujours aux mêmes endroits, séparés l'un de l'autre, dans un petit coin de la pièce. Je les borde, leur fais un « colleux » et leur donne un bisou. Ensuite, j'exige le silence et tous s'endorment!



Brigitte Langevin, auteure
Conférencière et formatrice



Exemple de rituel avant la sieste



LA ROUTINE DE GISÈLE

Après le rangement des jeux calmes, les enfants enlèvent leurs souliers et les rangent. Par la suite, je les dirige à tour de rôle vers la salle de bain (pipi, brossage des dents, lavage des mains). Dans l'attente, ils s'installent à la table pour regarder un livre. Le but est de limiter les courses et poursuites effrénées, la chamaille et les acrobaties.

Dès que tout le monde est passé, je ferme la porte de mon local, je tamise les lumières et je ne laisse qu'une toile levée. Chacun vient chercher son matelas, s'il le désire il l'installe à sa place respective. Je dispose les autres matelas. Après, je chante : « *C'est Gisèle qui va raconter une histoire à sa manière...* ». les enfants viennent s'asseoir autour de moi. Je raconte une histoire interactive ou interprète les images d'un livre qui couvre notre thème ou selon leurs intérêts. Je termine toujours sur une note qui les invite à faire dodo.

Ensuite, ils s'étendent sur leur matelas respectif. Il arrive que l'on fasse le petit Bouddha quand j'estime qu'ils ont de la difficulté à se détendre, il s'agit de chanter un mantra, soit le « Aummmmmmm »... en gonflant et dégonflant le bedon.

Dès qu'ils sont installés, je ferme la dernière toile et je vais les voir à tour de rôle. Je leur frotte le dos, je leur donne un bisou et je les couvre en leur demandant s'ils sont une tortue ou une étoile de mer (tortue : complètement recouverts – étoile de mer : les pieds et les mains non recouverts). Finalement, je leur dis « Bon dodo »! Au bout de 10 minutes, lorsque l'autre éducatrice arrive parce que c'est le temps de ma pause, tous sont calmes et la majorité des enfants dorment déjà!



Brigitte Langevin, auteure
Conférencière et formatrice



Exemple de rituel avant la sieste



LA ROUTINE DE NANCY

Immédiatement après le diner, soit vers 12h15, je laisse les enfants s'adonner à des jeux libres que j'ai sortis au préalable. J'essaie de varier à chaque journée. Par exemple, une journée, c'est « blocs – petites voitures – M. Patate », une autre journée c'est « dessins – Barbies – casse-têtes ». Pendant ce temps, mon assistante et moi ramassons les restants du diner. Je fais aussi jouer de la musique douce durant cette période.

Par la suite, mon assistante fait la vaisselle et je m'occupe d'emmener les enfants deux par deux pour leur faire brosser les dents. C'est aussi l'heure de la pause pipi et des changements de couche.

Vers 12h45, je fais faire un exercice de relaxation aux enfants, en voici deux exemples :

- Chacun fait rouler une balle de tennis sur différentes parties de son corps : bras, jambes, dessous des pieds, visage.
- La chaise berçante : j'invite les enfants à s'asseoir avec les jambes croisées et à se balancer vers l'avant et vers l'arrière ou encore de gauche à droite. Parfois, on chante une berceuse en même temps : Fais dodo cola mon petit frère, fais dodo, tu auras du lolo. Fais dodo cola mon petit frère, fais dodo, tu auras du lolo...

Après la séance de relaxation, on installe les matelas, on distribue les doudous et chacun s'installe doucement pour l'histoire. J'aime beaucoup lire des Martine ou les petits livres de Monsieur et Madame. Je laisse les livres sur la table afin qu'on puisse les regarder ensemble au réveil. Après l'histoire, je distribue les toutous et souhaite à chacun un bon repos tout en les « couvant », comme disent si bien les enfants, c'est-à-dire en les bordant!



Brigitte Langevin, auteure
Conférencière et formatrice



Exemple de rituel avant la sieste



LA ROUTINE DE NATASHA

Diner de 11h30 à 12h10 incluant la routine d'hygiène avant de sortir de table.

Musique douce au salon.

Les plus vieux brossent leurs dents, vont aux toilettes et se lavent les mains à tour de rôle. Ceux qui attendent leur tour font des jeux calmes au salon (livres, casse-têtes, etc.). Les changements de couche des plus petits ont lieu en même temps.

Quand toutes les couches sont changées et que les grands ont terminé, on range les jeux calmes et on s'installe confortablement : c'est le temps de l'histoire.

Ensuite, on descend au sous-sol en chantant la chanson du dodo :

Chanson du dodo

Sur l'air de la berceuse créole
de Passe-Partout

Do, Do
Je suis fatigué
Mes yeux se ferment
Vite je veux rêver

Si j'fais pas dodo
Je vais bougonner
Si je fais dodo
Je s'rai en santé

On place nos matelas et on s'installe.

J'éteins la lumière et les stores.

Je fais un câlin et un bisou à chacun et je leur dis « Bon dodo ».



Brigitte Langevin, auteure
Conférencière et formatrice



Exemple de rituel avant la sieste



LA ROUTINE DE LYNA

Nous sommes deux éducatrices dans mon milieu de garde, donc quand arrive le temps de la sieste, nous avons mis sur pied un rituel qui fonctionne bien. Mon assistante s'occupe de les faire venir un par un à la salle de bain. Chaque enfant vient faire ses besoins, se laver les mains et brosser ses dents. S'il y a des changements de couche à faire, nous les faisons à ce moment.

Si tout va bien, pendant ce temps, je me charge d'installer les parcs pour les plus jeunes et les matelas pour les plus grands. Chacun d'entre eux (les plus grands) étend ses couvertures. Quand tout cela est fait, nous racontons une histoire et nous laissons le choix aux enfants d'en choisir une. Si les enfants sont réceptifs et calmes, nous racontons plusieurs histoires à la chaîne (les histoires sont très courtes).

Si toutefois ils ont la bougeotte, nous faisons un exercice pour les aider à se débarrasser de leur trop-plein d'énergie, l'exercice de la « guenille » par exemple. Il s'agit d'un exercice d'étirements où les enfants, debout sur leur matelas, s'étirent 4-5 secondes en levant les bras vers le haut et retombent tout mous, comme une guenille. Nous leur faisons répéter 3 à 4 fois l'exercice en s'assurant de conserver le calme afin de les amener dans un état de relaxation et de détente. Nous procédons ainsi seulement s'il y a lieu.

Après avoir fait ou non un exercice, chaque enfant se couche sur son matelas et nous terminons par la tournée des câlins et des bisous tout en leur souhaitant une bonne sieste.



Brigitte Langevin, auteure
Conférencière et formatrice



Exemple de rituel avant la sieste



LA ROUTINE DE CHANTAL

Ma routine de dodo commence vers 12h30 pour se terminer vers 13h00. Vers 12h30, nous sommes installés à la table de cuisine et je sors des jeux de table calmes pour les enfants, par exemple : casse-têtes, livres de lecture, crayons, etc.).

Chacun fait sa routine de façon individuelle afin d'éviter les temps morts et les conflits. Pour ce faire, l'ami du jour (par ordre alphabétique de prénoms) est celui qui a le privilège de commencer. Il va dans un premier temps aux toilettes. Ensuite, il lave ses mains et termine en se brossant les dents. Je peux le voir en tout temps. Par la suite, il installe son matelas avec ses choses personnelles (toutou, doudou, suce) qui sont situées dans sa pochette qui est bien identifiée à l'aide de sa propre couleur. Il doit faire ses propres choses de façon autonome et calme. Il est évident qu'il peut demander mon aide en tout temps. Les enfants aiment sentir qu'ils sont capables de faire « tout seuls ».

Ensuite, c'est l'ami du jour qui décide qui sera le prochain ami à faire sa routine et ainsi de suite, jusqu'à ce que cela soit terminé. Les enfants reviennent à la table à tour de rôle pour jouer calmement entre chaque routine. Pendant ce temps, je change la couche de mon plus jeune et je vais le coucher dans une chambre à part dans un parc, car il a besoin de plus de repos que les autres.

Une fois mon bébé couché, nous nous dirigeons calmement vers le lieu de la sieste. L'ami du jour choisit l'histoire. Chaque ami prend toujours la même place et mon milieu familial est installé de façon à ce que chacun ait un mi-nimum d'intimité, même s'ils sont dans la même pièce. Pendant ce temps, je ferme la toile et tamise les lumières. Chacun doit s'installer sur son matelas et bien écouter l'histoire. Personne ne peut manipuler le livre avant la sieste, seulement après le repos. Nous revenons toujours sur l'histoire après le réveil. Je me sers de ce moment pour faire une petite activité après le repos. Je pose des questions aux enfants à savoir comment ils ont imaginé les personnages et l'histoire et, chaque fois, je suis étonnée des réponses. C'est très rare qu'ils imaginent la même histoire de la même façon. Je dois dire que les enfants attendent avec impatience ce moment... ce qui les incite à s'endormir rapidement. Ils me racontent souvent avoir rêvé à l'histoire et parfois, nous pouvons développer sur le sujet un bon moment, ce qui permet un réveil tout en douceur.

Bon, je reviens à mon rituel. Après l'histoire, je ferme les lumières et je donne un bisou soufflé à chacun, ils mettent un petit « zip » sur leur bouche et tirent leurs petits rideaux imaginaires sur leurs yeux ce qui, pour eux, veut dire que c'est le moment de la sieste. Ils comprennent, de cette façon imagée, qu'il est interdit de parler et de se relever pour jouer.

L'ami du jour est une idée géniale qu'une amie m'a proposée, car je vivais beaucoup de conflits durant cette routine particulièrement. De cette façon, chaque jour, les amis ont un intérêt de découvrir qui sera le premier à aller à la salle de bain et surtout, qui aura le privilège de choisir le livre. L'ami du jour m'a sauvé bien des soucis! De plus, cela permet à l'enfant de se sentir spécial. J'ai installé une affiche avec la photo de l'enfant qui est l'ami du jour.

J'ai aussi établi des règles bien précises et claires. Les enfants et moi avons mis en images sur une affiche les règles entourant le repos. J'utilise beaucoup de repères visuels. Cela aide les enfants à bien comprendre ce que j'attends d'eux.

Le truc de mettre nos petits « zips » sur notre bouche et de fermer nos petits rideaux fonctionne tellement bien. C'est tellement drôle lorsqu'ils font semblant de faire les gestes. On dirait que, de cette façon, les plus petits comprennent mieux que si on fait juste le dire!

Le fait que les enfants participent activement à installer leurs choses aide énormément. Ils se sentent valorisés et anticipent tous ces petits gestes qui font partie de la routine.



Brigitte Langevin, auteure
Conférencière et formatrice



Exemple de rituel avant la sieste



LA ROUTINE D'ISABELLE

- 11h30 : Diner à la cuisine en haut
- 12h00 : Brossage des dents, toilette, lavage des mains et retour dans le milieu de garde pour des jeux calmes (coloriage, lecture, casse-têtes)
- 12h30 : Rangement et préparation des matelas, je tamise les lumières
- 12h40 : Lecture d'une histoire en groupe, assis par terre en cercle
- 12h50 : Dodo sur leur matelas avec musique de relaxation. Je passe voir chacun pour leur offrir un petit massage de pieds et de mains. Je leur explique ensuite mes attentes face à la sieste, c'est-à-dire qu'elle doit se faire en silence et que je vais revenir les chercher à 15h00 lorsque la sieste sera terminée. Bisous, câlins et souhaits de bons dodos.
- 13h00 : J'arrête la musique et éteins la lumière.

Si j'entends un enfant qui fait du bruit ou qui dérange les autres, je lui chuchote à l'oreille d'un ton ferme qu'il doit se calmer, se reposer et que s'il continue, il sera le dernier levé lorsque la sieste sera terminée! Cette conséquence fonctionne très bien, mais je dois avouer qu'ils l'ont mise à l'épreuve avant! En étant constante et cohérente, je n'interviens pratiquement plus durant la sieste.



Brigitte Langevin, auteure
Conférencière et formatrice