



**APPRENDRE  
À DORMIR**

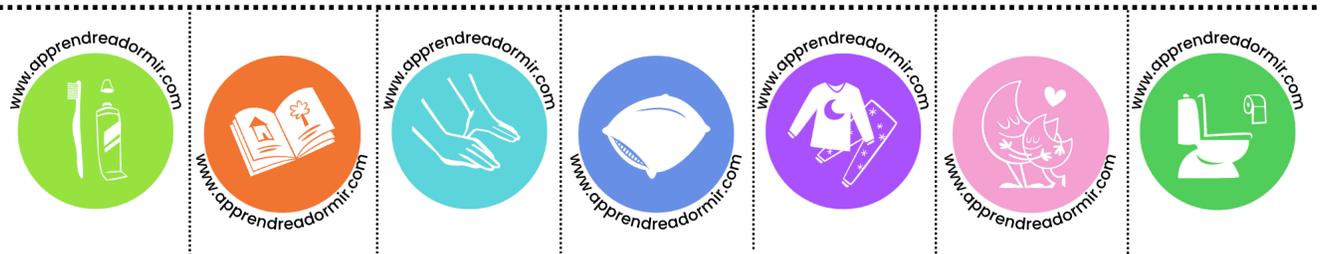
# Pictogrammes de routine

Vulgarisation scientifique : Evelyne Touchette,  
Ph.D

Date : 28 octobre 2022



Photo de [Joshua Lanzarini](#) sur [Unsplash](#)



Voici 7 pictogrammes [à imprimer](#) pour vous aider à rendre votre [routine pré-dodo](#) amusante et prévisible.

Les études démontrent que la routine:

- favorise l'endormissement
- réduit la résistance au coucher
- aide à consolider le sommeil – réduit les éveils nocturnes des enfants (et des parents!)
- aide à l'autonomie au sommeil.

**Les pictogrammes** sont des images pour illustrer la routine pré-dodo à votre enfant pour qu'il puisse la choisir et gagner en autonomie.

L'important est que la routine soit une série de gestes et d'activités prévisibles et sécurisants, de courtes durées et facilement applicables par tous les adultes.

**Pour que cette routine puisse préparer au dodo, la recherche reconnaît trois critères.**

Pour s'en souvenir, on utilise l'acronyme [ICI](#):

**Identique: d'un soir à l'autre (5 à 7 fois semaine, autant que possible)**

**Courte: 15-20 minutes**

**Interchangeable: maman, papa ou un autre adulte**

### Comment ça marche?

1. Choisissez les pictogrammes qui conviennent à votre famille avec votre enfant. Ensuite, il vaut mieux conserver l'ordre choisi pour un certain temps pour que l'enfant puisse l'investir. N'hésitez pas à créer des pictogrammes ensemble s'il en manque.
2. Lorsque vient le temps de faire la routine pré-dodo (idéalement avant les [signes de fatigue](#) et/ou 21h), vous laissez votre enfant placer les pictogrammes de sa routine dans l'ordre qui lui plait. Il peut y avoir de petites variations avant de trouver SA routine.
3. On laisse l'enfant exécuter **SA** routine en se référant à ses pictogrammes.
4. On observe la fierté et l'autonomie démontrées par votre enfant. Bonne nuit!
5. Et on recommence! Pour observer les effets bénéfiques de la routine pré-dodo, il faut la faire régulièrement. C'est-à-dire tous les soirs, autant que possible, ou au moins 5 fois par semaine.

Pour en savoir plus sur la routine, lisez « [Qu'est-ce qu'une routine pré-dodo avant la nuit?](#) »



On met le pyjama!



Je brosse mes dents



Je passe à la toilette



On me fait un court massage



On me lit une histoire



On se fait un doux câlin



Dodo, je pose ma tête sur l'oreiller

[Télécharger les pictogrammes](#)

**Inspirations et sources scientifiques :**

- Mindell, J. A., Williamson, A.A. (2018). **Benefits of a bedtime routine in young children: Sleep, development, and beyond.** Sleep Med Rev. 40: 93-108.  
<https://doi.org/10.1016/j.smrv.2017.10.007>
- Mindell, J. A., Lee, C. I., Leichman, E. S., & Rotella, K. N. (2018). **Massage-based bedtime routine: impact on sleep and mood in infants and mothers.** Sleep medicine, 41, 51–57. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.09.010>
- Tsai, S. Y., Lee, C. C., Tsai, H. Y., & Tung, Y. C. (2022). **Bedtime routines and objectively assessed sleep in infants.** Journal of advanced nursing, 78(1), 154–164.  
<https://doi.org/10.1111/jan.14968>