

## Comment ça marche?



**APPRENDRE  
À DORMIR**

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.

