



Malgré le confinement, il est important de garder un rythme et des repères dans le quotidien de votre enfant.

Le support visuel peut vous permettre de structurer le quotidien et ainsi réduire l'agitation.

Ces supports sont utiles pour tous les enfants, quel que soit leur âge, leurs difficultés.



## Pourquoi utiliser un support visuel ?

- Pour se repérer dans le temps
- Pour comprendre et anticiper les changements,
- Pour diminuer l'anxiété de l'enfant et les troubles du comportement

Vous pouvez utiliser un time-timer, sablier ou applications mobiles (Kids Timer...) :



- pour limiter la durée de certaines activités (ex : écrans)
- et/ou anticiper la prochaine activité.



## Comment l'utiliser ?

L'emploi du temps pourra être construit à la semaine, à la journée ou à la demi-journée.

Les temps routiniers (repas, siestes, bain...) peuvent être ajoutés chaque jour de la semaine. Les activités ponctuelles (appels visios, balade d'une heure quotidienne...) peuvent être planifiées ou ajoutées au jour le jour.

Chaque jour est différent, pensez à y revenir régulièrement pour aider votre enfant à anticiper. Il sera toujours possible de faire des modifications pour laisser place à votre imagination et vos envies du moment.

**IMPORTANT !** Placez le dans un endroit visible pour l'enfant (ex: cuisine, salon...)



## Comment le construire ?

Quoi mettre :

- Temps routiniers : habillage/petit déjeuner, repas, midi, sieste, coucher
- Activités choisies, ponctuelles (cf. fichier images). Vous pouvez également créer vos propres images en les dessinant ou en apportant des photos.

Astuce ! Glissez le support semainier dans une pochette plastique pour le réutiliser toutes les semaines. Vous pouvez coller les images en utilisant de la pâte à fixe ou du scotch.

