Fiche pratique · Student Wyckoff · Ma journée

Tableaux du matin et du soir pour adultes et enfants

Publié le: 2026-10-25

Ces listes modifiables sont des points de départ, pas des normes familiales obligatoires. Cochez les actions réalisées et retirez les autres. Un adulte montre d'abord la séquence à l'enfant, avec une action par ligne. Après l'école, discutez des besoins et de l'organisation familiale. Une femme peut remplacer « préparer les affaires » par sa tâche réelle, comme des documents professionnels ou des vêtements. Le genre ne définit pas une routine unique.

Nom / projet: _____

Complétez les lignes vides avec vos propres exemples.

Moment	Action	Aide	Case
Matin adulte	Vérifier les engagements et choisir une priorité	Autonomie	
Matin adulte	Vérifier les affaires pour sortir ou travailler	Aide au besoin	
Matin enfant	Se préparer	Aide adaptée à l'âge	
Matin enfant	Prendre le petit-déjeuner selon le plan familial	Aide adaptée à l'âge	
Matin enfant	Contrôler le cartable avec la liste	Ensemble au début	
Après l'école	Parler du besoin de manger, se reposer ou être aidé	L'adulte écoute	
Après l'école	Choisir le premier temps de travail et une activité libre	Ensemble	
Soir enfant	Préparer les affaires du lendemain	Rappel adulte	
Soir enfant	Passer à une fin de journée calme	Rappel adulte	

Moment	Action	Aide	Case
Soir adulte	Noter le travail restant, préparer le nécessaire et fixer l’arrêt	Autonomie	

Sources

- mcgraw.princeton.edu
  https://mcgraw.princeton.edu/undergraduates/resources/resource-library/creating-sustainable-flexible-weekly-routine-structuring-your-time
- AAP: family routines
  https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/pages/The-Importance-of-Family-Routines.aspx
- UCL: habit formation and individual differences
  https://blogs.ucl.ac.uk/bsh/tag/66-days/