

Bookyna

Des packs d'activités à télécharger et à imprimer

pour accompagner chaque enfant dans son développement ! ♥

Scannez le QR code pour accéder à l'espace de téléchargement ♥

Activités ludiques

Apprentissage en douceur

Développement de l'autonomie

Des ressources pour chaque âge

Téléchargez, imprimez, c'est prêt ! ♥

Bookyna

Pack Rituel du Coucher Serein

Des outils bienveillants pour aider votre enfant à se détendre, s'exprimer et s'endormir en toute sérénité.



1 Poster "Ma Routine du Soir"

A3/A4 à imprimer

Repère visuel sécurisant



2 Cartes "Météo des Émotions"

6 cartes (format carte à jouer)

Identifier et nommer les émotions



3 Cartes "Respiration Magique"

4 cartes avec exercices

Retour au calme



4 Mon Petit Journal du Soir

7 pages d'activités

Exprimer sa journée



5 Guide des Parents

4-6 pages PDF

Mode d'emploi et conseils



Bookyna

Ma Routine du Soir

Petits gestes, grande sérénité !

1 Je range mes jouets



- [ ]

2 Je prends ma douche



- [ ]

3 J'enfile mon pyjama



- [ ]

4 Je me brosse les dents



- [ ]

5 Je lis une histoire



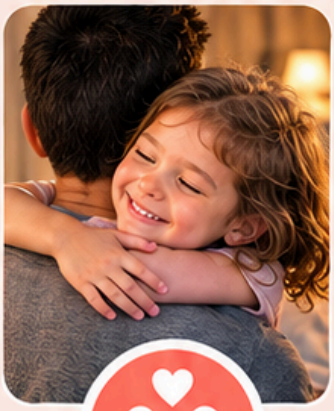
- [ ]

6 Je fais un câlin



- [ ]

7 Je dis bonne nuit à ma famille



- [ ]

8 Je dors bien



- [ ]

Une belle nuit pour de grands rêves ♡

2 Cartes “Météo des Émotions”

6 cartes (format carte à jouer)

Joie



Je me sens joyeux comme un rayon de soleil.

? Qu’est-ce qui me rend heureux(se) ?

Tristesse



Je me sens triste comme un petit nuage gris.

? Qu’est-ce qui pourrait me rendre plus léger ?

Colère



Je me sens en colère comme un orage.

? Qu’est-ce qui pourrait m’aider à me calmer ?

Peur



Je me sens peur comme une petite ombre.

? Qu’est-ce qui pourrait me rassurer ?

Calme



Je me sens calme comme une brise douce.

? Qu’est-ce qui m’aide à me sentir calme ?

Surprise



Je me sens surpris comme une grande découverte.

? Qu’est-ce qui m’étonne ou me fait découvrir de nouvelles choses ?

3 Cartes “Respiration Magique”

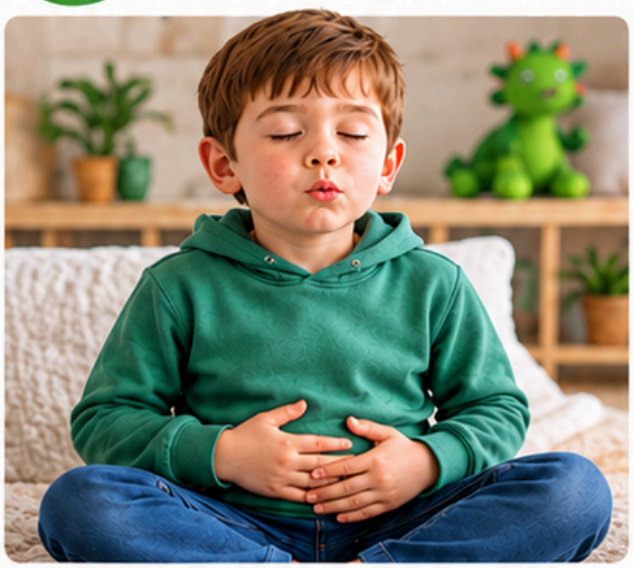
4 exercices de respiration

1 La respiration du papillon



Ouvre et ferme doucement tes ailes

2 Le souffle du dragon



Gonfle ton ventre comme un dragon

3 La bougie magique



Souffle pour éteindre les bougies une par une

4 La fleur qui s’éveille



Inspire la fleur, expire le coton

Bookyna

4 Mon Petit Journal du Soir

7 pages d'activités

Exprimer sa journée



1 Mes 3 sourires du jour

3 choses positives qui se sont passées aujourd'hui.

1

2

3

4 Ce que j'ai appris aujourd'hui

Une nouvelle chose que j'ai apprise, petite ou grande.



5 Mes soucis s'envolent

Dessine ici ce qui t'inquiète ou te fait peur.

2 Ce qui m'a rendu fier(ère)

Aujourd'hui, je suis fier(ère) de...



3 Ma bulle de calme

Colorie le mandala.



6 Ma gratitude

Pour qui ou quoi suis-je reconnaissant(e) aujourd'hui ?

7 Mon rêve pour demain

Une chose que j'aimerais faire demain.



Bookyna

Guide des Parents

Pack Rituel du Coucher Serein

Des outils bienveillants pour aider
votre enfant à se détendre, s'exprimer
et s'endormir en toute sérénité.



Le contenu du pack

6 outils complémentaires pour un rituel du soir complet :

1 Poster «Ma Routine du Soir»



A3/A4 à imprimer

Reprice visuel sécurisant

2 Cartes «Météo des Émotions»



6 cartes

(format carte à jouer)

Identifier et nommer les émotions

3 Cartes «Respiration Magique»



4 cartes avec exercices

Retour au calme

4 Mon Petit Journal du Soir



7 pages d'activités

Exprimer sa journée

5 Guide des Parents



4-6 pages PDF

Mode d'emploi et conseils



Comment utiliser chaque outil ?

1 Le poster «Ma Routine du Soir»



1. Accrochez-le poster dans la chambre ou dans un endroit visible de la maison.
2. Faites ensemble le point sur chaque étape en fin de journée.
3. L'enfant coche les étapes accomplies et se sent fier !

Ce poster crée un repère rassurant et favorise l'autonomie de votre enfant.

2 Les cartes «Météo des Émotions»



1. Choisissez une carte ou laissez votre enfant piocher.
2. Discutez de l'émotion ressentie et de ce qu'il vit.
3. Encouragez-le à exprimer ses besoins ou ses ressentis.

Ces cartes aident à mettre des mots sur les émotions et à mieux se comprendre.

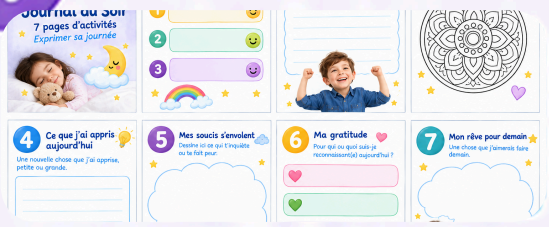
3 Les cartes «Respiration Magique»



1. Choisissez une carte selon le besoin du moment (calme, sommeil, etc.).
2. Suivez ensemble l'exercice de respiration (à refaire ou en silence).
3. Prenez quelques instants pour profiter de ce moment apaisant.

Ces cartes aident à se recentrer, à apaiser le corps et l'esprit.

4 Le journal du soir



1. Invitez votre enfant à compléter les pages (dessins, émotions, petits mots...)
2. Lisez et échangez ensemble sur sa journée.
3. Terminez par une pensée positive et un moment de gratitude.

Ce journal favorise l'expression, la confiance en soi et la sérénité avant le coucher.

Un petit rituel aujourd'hui... de grandes sérénités demain !

5 Le guide des parents



1. Découvrez les explications et les bienfaits de chaque outil.
2. Lisez les conseils selon l'âge de votre enfant.
3. Utilisez les scripts de relaxation quand vous en avez besoin.

Ce guide vous accompagne pas à pas pour un rituel du soir serein et efficace.

Nos conseils en plus

- Créez une atmosphère calme : lumière douce, pas d'écrans.
- Soyez régulier : la routine rassure et sécurise votre enfant.
- Adaptez le rythme à son âge et à ses besoins.
- Valorisez ses efforts : chaque petit pas compte !
- Prenez aussi soin de vous : un parent serein, c'est un enfant serein.