



30 JOURS POUR BOOSTER L'AUTONOMIE ET L'ÉVEIL INTELLECTUEL DE MON ENFANT

by Maitresse Nawel



BIENVENUE DANS TON CALENDRIER DE 30 JOURS POUR STIMULER L'AUTONOMIE ET L'ÉVEIL INTELLECTUEL DE TON ENFANT !

Chaque jour, tu découvriras une activité simple et amusante pour accompagner ton enfant dans son développement. Ces activités favorisent la confiance, la motricité, le langage, et l'autonomie, tout en renforçant votre lien parent-enfant.

Nanel





COMMENT UTILISER CE CALENDRIER ?

- Suit les activités dans l'ordre ou adapte-les selon tes besoins.
- Prend 10 à 30 minutes par jour pour les réaliser.
- Reste flexible : l'important est de passer un moment enrichissant et agréable avec ton enfant.

PRÉ-REQUIS : AUCUN MATÉRIEL N'EST NÉCESSAIRE, MAIS
CERTAINES ACTIVITÉS UTILISENT DES OBJETS DU QUOTIDIEN !

Tu trouveras toutes les instructions près de chaque jour.

@LATELIERDELA_MAITRESSE

SOMMAIRE

SEMAINE 1

Créer un environnement propice à l'autonomie

SEMAINE 2

Renforcer les compétences langagières

SEMAINE 3

Stimuler la motricité et la créativité

SEMAINE 4

Favoriser la confiance et l'expression personnelle





SEMAINE 1

CRÉER UN ENVIRONNEMENT
PROPICE À L'AUTONOMIE



○ Jour 1 :

Aménager un espace à la hauteur de votre enfant

Objectif : Favoriser l'autonomie en permettant à ton enfant d'accéder facilement à ses jouets ou matériels.

Action : Organise un coin avec des étagères à sa hauteur et classe les jeux et/ou objets dans des paniers, des plateaux ou à même l'étagère.



○ Jour 2 : Introduire une routine matinale

Objectif : Aider ton enfant à devenir plus autonome dans ses habitudes quotidiennes.

Action : Créez une liste visuelle des étapes de la routine du matin et du soir (se laver, s'habiller, déjeuner).

Utilisez des images ou dessins si besoin.



J'ai crée un support n'hesite pas à me le demander !





Objectif : Renforcer la coordination main-oeil.



Jour 4 :

Laissez votre enfant choisir sa tenue

Objectif : Encourager la prise de décisions.



A vibrant illustration of a woman and five children playing together on a large, light-colored rug. The woman, with short dark hair and wearing a red polka-dot shirt, is seated on a yellow block, painting a yellow flower on a white sheet of paper placed on a green round table. On the table are also paintbrushes and a palette. To her left, a young girl with brown hair in pigtails, wearing a yellow dress over a light blue shirt, is playing with a colorful bead maze. Next to her, a girl with brown hair and a white bow, wearing a red shirt and a blue skirt, is holding a blonde doll. In the foreground, a boy with brown hair, wearing a brown and orange striped shirt and orange pants, is sitting on the rug, playing with a green toy car. To his right, a girl with brown hair in pigtails, wearing a blue shirt and a white apron, is sitting on the rug, drawing a face on a piece of paper. On the far right, a boy with dark skin and curly hair, wearing a green shirt and blue pants, is kneeling on the rug, playing with colorful alphabet blocks (A, B, C, D). A green toy truck is on the left side of the rug. The background is a plain, light gray wall.



Jour 5 : **Préparer un goûter ensemble**

Objectif : Favoriser l'autonomie et la confiance.

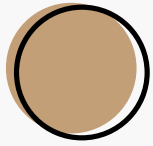
Action : Laisse ton enfant laver/éplucher les fruits, étaler de la confiture, répartir les aliments dans des assiettes, faire un gâteau simple

Jour 6 : **Activités de tri**

Objectif : Travailler la concentration et la logique.

Action : Propose à ton enfant de trier des objets par couleur, forme, taille (exemple : bouchons, boutons, legos) ou autres caractéristiques en fonction de l'âge.





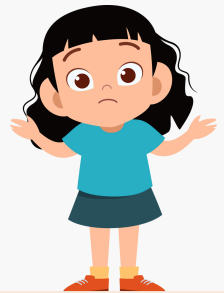
Jour 7 :

Découvrir les règles de rangement

Objectif : Apprendre à ranger ses jouets/ jeux après usage.

Action : Transforme le rangement en jeu en demandant à ton enfant de trouver les bons paniers pour ses jouets.

En instaurant une musique du rangement par exemple ou Une course contre la montre avec un minuteur.



On pense souvent que c'est naturel de "ranger" pour les enfants et qu'il suffit de leur demander pour que ça soit fait ... mais c'est loin d'être vrai !



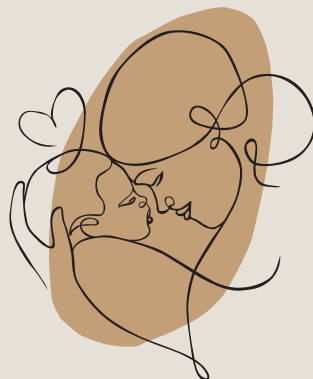
Environnement ordonné =
cerveau ordonné



MES NOTES

Mes réussites, ce qui a plu a mon enfant, les meilleures activités, ce que je peux intégrer à ma routine quotidienne, ce que j'aimerais améliorer, mes pensées ...

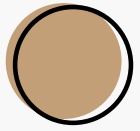
Première étape



SEMAINE 2

RENFORCER LES
COMPÉTENCES LANGAGIÈRES

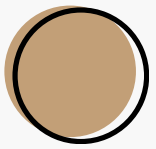




Jour 8 : Lire un livre ensemble

Objectif : Éveiller l'intérêt pour les histoires, les livres et enrichir le vocabulaire.

Action : Pose des questions ouvertes sur les illustrations ou l'histoire ("Que voit-on ici ? Que pourrait-il arriver ensuite ?, Que s'est-il passé ?, Connais-tu ce mot ? (et expliquer), "As-tu aimé l'histoire ?" etc).



Jour 9 : Jeux de sons et rimes

Objectif : Développer la conscience phonologique.

Action : Jouez à trouver des mots qui riment (exemple : "chat" et "rat"), des mots qui commencent (Serpent et Souris) ou se terminent par les mêmes sons (Miroir et Noir)



Si ton enfant est très réceptif et apprécie beaucoup ce genre de jeux alors c'est qu'il est temps de démarrer le chemin vers la lecture naturelle !

Pour ça je peux t'accompagner, écris moi !



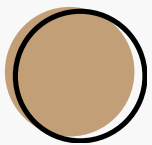


Jour 10 : **Créer un imagier maison**

Objectif : Associer des mots à des images ou acquérir du vocabulaire précis

Action : Prend des photos d'objets du quotidien et imprime-les pour créer un petit livre avec ton enfant.

Tu peux faire des dessins ou découper des images de magazines.
en fonction de l'âge : nommer et/ou écrire les mots

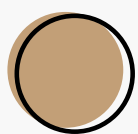


Jour 11 : **Comptines et chansons**

Objectif : Stimuler la mémoire auditive et le vocabulaire.

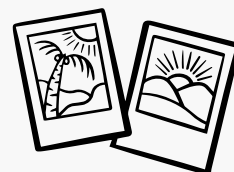
Action : Apprenez une nouvelle comptine ou chanson avec des gestes associés.





Jour 12 : **Jeu d'association**

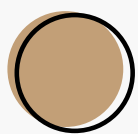
Objectif : Relier des mots à des objets.



Action : Propose à ton enfant de regrouper des cartes images avec des objets réels,

+ petit : Présente des images ou objets et faire nommer,

+ grand : Présente des images ou objets et associer avec le mot écrit.

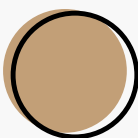


Jour 13 : **Invention d'une histoire**

Objectif : Développer l'imagination et la narration.



Action : Créez ensemble une histoire à partir de quelques mots-clés, images, personnages ou jouets.

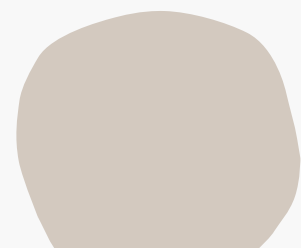


Jour 14 : **Jeu de devinettes**



Objectif : Encourager la réflexion et l'écoute active.

Action : Donne des indices à ton enfant pour deviner un objet ou un animal.





MES NOTES

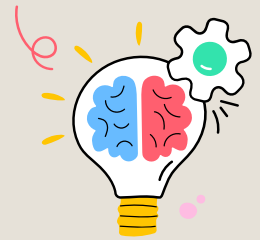
Mes réussites, ce qui a plu a mon enfant, les meilleures activités, ce que je peux intégrer à ma routine quotidienne, ce que j'aimerais améliorer, mes pensées ...

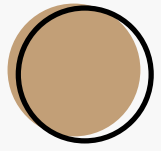
Deuxième étape



SEMAINE 3

STIMULER LA MOTRICITÉ ET LA CRÉATIVITÉ

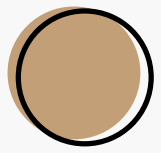




Jour 15 : **Parcours de motricité**

Objectif : Améliorer l'équilibre et la coordination.

Action : Créez un parcours avec des coussins, des chaises et des objets à enjamber.

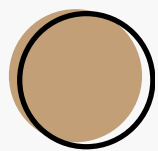


Jour 16 : **Peinture libre**

Objectif : Stimuler la créativité et la motricité fine.

Action : Proposez des pinceaux, des éponges ou les doigts pour créer une œuvre d'art sur une grande feuille ou un carton

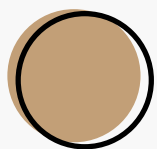




Jour 17 : **Pâte à modeler**

Objectif : Renforcer les muscles des mains.

Action : Fabriquez des formes simples (boules, serpents) ou suivez un modèle.

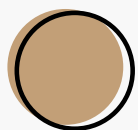


Jour 18 : **Jeu de construction**

Objectif : Encourager la logique et la précision.



Action : Construisez ensemble une tour ou une maison avec des cubes.

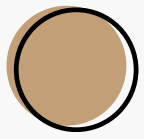


Jour 19 : **Danse et mouvements**

Objectif : Améliorer la coordination et la confiance corporelle.

Action : Dansez sur une musique rythmée et laissez votre enfant imiter vos mouvements ou faire ceux qu'il veut
(sur YouTube il existe des vidéos du jeu Just Dance pour les plus grands)

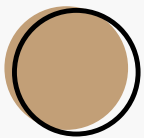




Jour 20 : **Activité de découpage**

Objectif : Travailler la précision et la patience.

Action : Donne à ton enfant des ciseaux adaptés pour découper des formes simples ou de manière aléatoire dans du papier.



Jour 21 : **Création d'un collage**

Objectif : Favoriser l'imagination et la motricité.

Action : Propose des morceaux de papier blanc ou de couleur, des magazines, des pompons et de la colle pour créer un collage.

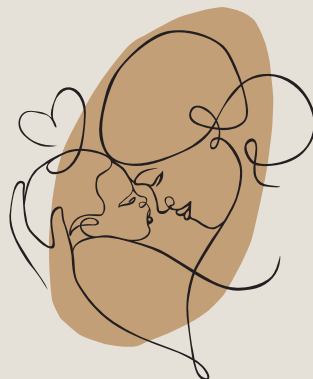




MES NOTES

Mes réussites, ce qui a plu a mon enfant, les meilleures activités, ce que je peux intégrer à ma routine quotidienne, ce que j'aimerais améliorer, mes pensées ...

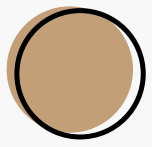
Troisième étape



SEMAINE 4

FAVORISER LA CONFIANCE ET
L'EXPRESSION PERSONNELLE



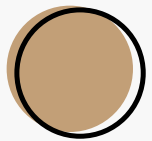


Jour 22 : **Jeu de rôles**

Objectif : Aide ton enfant à explorer ses émotions et renforcer son empathie.

Action : Propose des costumes ou accessoires simples (chapeaux, foulards, lunettes) et jouez ensemble des scènes du quotidien, comme aller au marché ou à l'école, la dinette etc.

Pour les plus grands tu peux simuler des situations un peu plus difficile exemple une dispute avec un(e) copain(e) etc



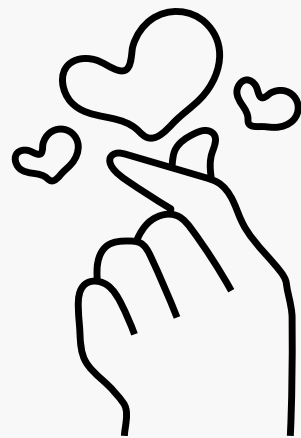
Jour 23 : **L'arbre de la gratitude**

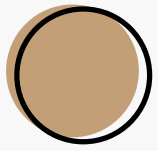
Objectif : Encourager la gratitude et la réflexion positive.

Action : Créez un "arbre" en papier ou sur un mur. Chaque jour, votre enfant peut ajouter une feuille en y écrivant ou dessinant quelque chose qui le rend heureux ou qu'il aime particulièrement.

Pour les plus grand on peut écrire une chose par jour qui nous a fait plaisir

Pour les tout petits on peut coller des gommettes des animaux ou fruits legumes qu'il a aimé aujourd'hui

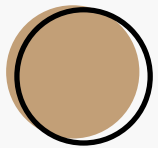




Jour 24 : **Dessiner ses émotions**

Objectif : Aide ton enfant à identifier et exprimer ses émotions.

Action : Demande à ton enfant de dessiner comment il se sent aujourd'hui. Discutez ensemble des couleurs et des formes qu'il utilise. Pour les plus petits tu peux mimer les différentes émotions. Pour les plus grands tu peux développer davantage les faits qui l'ont fait ressentir telle émotion.

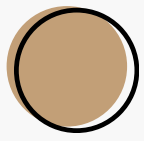


Jour 25 : **Compliments en famille**

Objectif : Renforcer l'estime de soi et les relations positives.

Action : Pendant un repas ou une activité, prenez chacun un moment pour dire un compliment sincère à chaque membre de ta famille. Le mieux est d'utiliser des faits précis

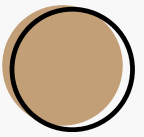




Jour 26 : **La boîte des réussites**

Objectif : Valoriser les petites et grandes victoires de votre enfant.

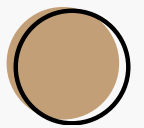
Action : Fournis une boîte où ton enfant peut placer des papiers sur lesquels vous écrivez ensemble ses réussites ("j'ai appris un nouveau mot", "j'ai rangé ma chambre tout seul").



Jour 27 : **Activité de mime**

Objectif : Améliorer la communication non verbale et la confiance en soi.

Action : Fait deviner à votre enfant des actions ou des émotions que vous mimez, puis laissez-le en faire autant.



Jour 28 : **Écrire une histoire ensemble**

Objectif : Stimuler l'imagination et encourager l'expression.

Action : Propose à ton enfant d'inventer une histoire. Tu peux la noter pendant qu'il la raconte, puis la lire ensemble en ajoutant des illustrations.





Jour 29 : **Les affirmations positives**

Objectif : Renforcer la confiance en soi et instaurer une routine de pensées positives.

Action : Récitez ensemble des phrases positives comme : "Je suis capable", "J'apprends chaque jour", "Je suis important".
Faites-en un rituel matinal.

Tu peux même créer une carte par jour avec ton enfant sur des fiches cartonnées !

Jour 30 : **Création d'un tableau des rêves**

Objectif : Encourager les aspirations et la créativité.

Action : Fournis des magazines, des images ou des papiers colorés pour que ton enfant puisse créer un collage de ses envies et rêves (par exemple, des activités qu'il aimerait faire ou des lieux à visiter)
Pour les plus petits on peut utiliser un catalogue de jouets, des dessins de ses jouets préférés etc.





MES NOTES

Mes réussites, ce qui a plu à mon enfant, les meilleures activités, ce que je peux intégrer à ma routine quotidienne, ce que j'aimerais améliorer, mes pensées ...

Quatrième étape



BRAVO

Bravo à toi d'avoir suivi ce calendrier de 30 jours pour booster l'autonomie et l'éveil intellectuel de ton enfant ! J'espère que tu en as bien profité pour tester toutes ces petites activités simples et efficaces !

Le groupe télégram est là pour répondre à tes questions si tu as besoin avec la communauté de super mamans !

Merci !



BESOIN D'ALLER PLUS LOIN

ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Si tu as besoin de réponses plus adaptés et plus précise a ton enfant et a ton mode de vie en particulier alors je reste disponible pour toi !

Tu peux me contacter pour prendre RDV avec moi afin de trouver des activités pertinentes aux periodes de cdeveloppement de ton enfant !

Clique sur le lien en dessous pour avoir accès a mon calendrier

[PRENDS RDV](#)





Des questions ?

CONTACT@LATELIERDELAMAITRESSE.COM

@LATELIERDELA_MAITRESSE