

LES PETITS SOURIRES D'AMANDINE



MISSION JOLIES DENTS

La méthode STAR



Une méthode simple,
douce et structurée
pour accompagner
ton enfant sans cris,
sans lutte et sans
culpabilité



Transforme le brossage en moment de fierté...



Sommaire

Pour bien démarrer	3
Comment utiliser ce guide efficacement ?	3
Les clés pour réussir	4
La méthode STAR	5
Les principes de la méthode STAR	9
Les outils	10
Ton parcours sur 4 semaines	14
Quand la routine est installée	22
FAQ	23
Support & communauté	24
Contacts	25

POUR BIEN DÉMARRER

Tu tiens entre tes mains bien plus qu'un simple guide. C'est ta feuille de route pour transformer les moments de brossage en moments de complicité. Ton allié pour les 4 prochaines semaines et bien au-delà !

COMMENT UTILISER CE GUIDE EFFICACEMENT ?

Lis d'abord les pages 4 à 9 (vue d'ensemble)

Prends 10 minutes pour comprendre la logique globale de la méthode.

Consulte les pages "outils" pour les préparer

Une fois les outils prêts, consulte les pages 15 à 21 pour mettre en place la méthode STAR.

Annote, surligne, personnalise !

Ce guide est TON outil. Note ce qui fonctionne, ce qui coince, tes astuces personnelles.

Garde le guide accessible

Imprime-le ou garde-le sur ton téléphone. Tu le consulteras souvent les premières semaines.

LES CLÉS POUR RÉUSSIR

SOIS PATIENTE

Les premières 48-72h peuvent sembler étranges à ton enfant. C'est normal. Il découvre de nouveaux outils. Laisse-lui le temps de s'approprier la méthode.

SOIS RÉGULIÈRE

La clé du succès, c'est la constance. Même les soirs difficiles, ou quand tu es fatiguée. Tenir 21 jours crée l'habitude et une nouvelle routine.

SOIS BIENVEILLANTE (AVEC TOI-MÊME ET TON ENFANT)

Tu vas oublier le tableau certains soirs. C'est OK.
Tu vas rechigner certains jours. Et c'est OK.
On ne veut pas de la perfection, mais une progression !

CÉLÉBREZ LES PETITES VICTOIRES

Il a coché sa case tout seul ? VICTOIRE !
Il a ri avec une carte ? VICTOIRE !
Il n'a pas pleuré ce soir ? VICTOIRE !
Chaque petit pas compte.

Ce guide n'est pas :

Une méthode miracle instantanée

Compte 7-14 jours pour les premiers vrais changements.

Un programme rigide à suivre à la lettre

Adapte selon ton enfant, son rythme, votre réalité.

Les outils sont des facilitateurs. Tu restes l'actrice principale de cette transformation.

LA MÉTHODE STAR

★ Qu'est-ce que la Méthode STAR ?

La méthode STAR, c'est 4 outils complémentaires qui travaillent ensemble pour créer une routine naturelle, joyeuse et efficace.

☀ Les 4 piliers de la Méthode STAR



SOURIRE



et S comme Sacha le Koala !

Un livre de 2 histoires qui présente Sacha, ce petit koala attachant avec sa cape jaune et son grand sourire. À travers ses aventures, ton enfant découvre pourquoi il faut prendre soin de ses dents, et aller régulièrement chez le/la dentiste

Ce qu'il apporte :

😊 Création d'un déclic émotionnel ("Je veux faire comme Sacha !").

🏆 Remplacement de la contrainte par l'envie en transformant le brossage en mission de héros.

Le livre donne à ton enfant une raison d'aimer se brosser les dents.



TABLEAU DE MOTIVATION



Un tableau visuel avec 7 jours de cases à cocher, matin et soir. Votre enfant voit sa progression, case après case, semaine après semaine.

Ce qu'il apporte :

- 🏆 Visualisation des progrès au quotidien
- 🎯 Création d'un sentiment de réussite et de fierté
- 💪 Développement de l'autonomie ("C'est moi qui coche !")

Le tableau transforme votre enfant en champion de ses propres dents.



AVENTURE



12 cartes illustrées avec des personnages différents (pirate, astronaute, magicien...). Votre enfant pioche une carte et entre dans un rôle pendant le brossage.

Ce qu'elles apportent :

-  Transformation du brossage en jeu immersif
-  Les 2 minutes qui passent sans s'en rendre compte
-  Variété infinie = jamais d'ennui !

Les cartes font du brossage une aventure différente chaque soir.



ROUTINE

Ma méthode t'aide à créer une vraie routine, qui dure et qui donne envie à ton enfant de se brosser les dents. Tous ces outils ont été pensés pour installer cette habitude de brossage sur le long terme.

Ce qu'elle t'apporte :

-  Un plan clair pour vous deux
-  Les bons mots à utiliser
-  Des solutions aux blocages
-  Mon expertise de dentiste pour faire les bons choix

Ma méthode t'accompagne pour tenir dans la durée, sans culpabilité.

Concrètement, à quoi ressemble une soirée avec la
Méthode STAR ?

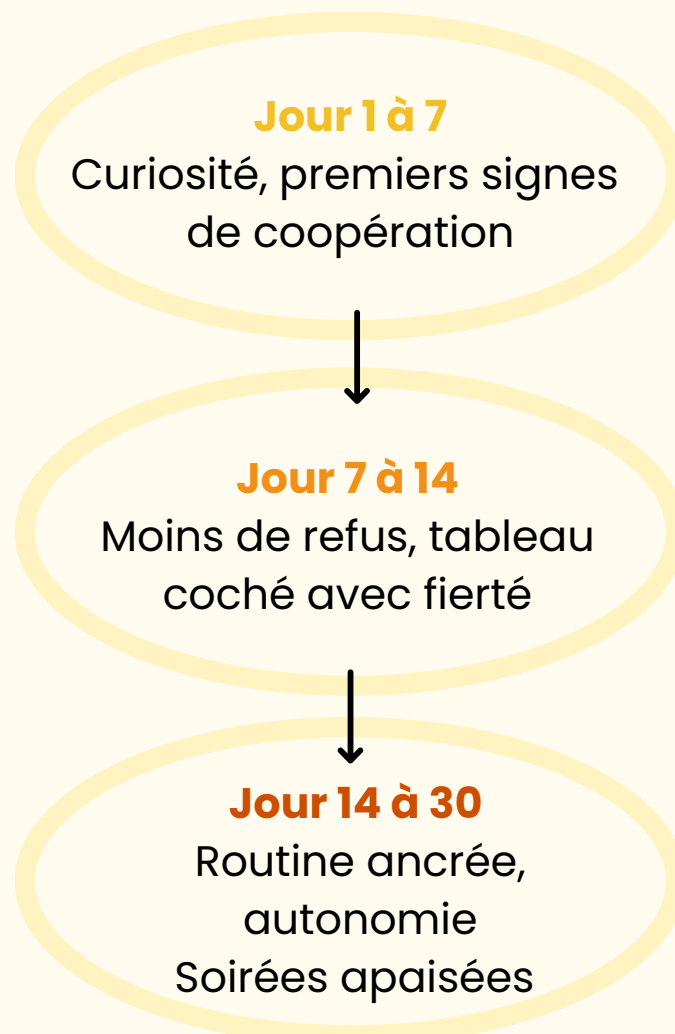
AVANT

19H45 Va te brosser les dents.
19H50 Allez, dépêche-toi !
19H55 C'est pas vrai, tu y vas ?
20H00 Cris, négociations
20H10 Brossage bâclé
20H15 **Tout le monde est
énervé**

AVEC STAR

19H45 On lit Sacha le Koala ?
19H50 Tu pioches une carte ?
19H52 Cherche le trésor
caché !
19H54 Bravo ! Tu peux cocher
ton tableau !
19H55 **Tout le monde est
apaisé**

Combien de temps avant que ça fonctionne ?



*Patience, les 7
premiers jours sont
les plus durs !*

LES PRINCIPES DE LA MÉTHODE STAR

PRINCIPE 1 : ON NE FORCE JAMAIS

La méthode repose sur la coopération, pas la contrainte.

PRINCIPE 2 : ON VALORISE LES PROGRÈS, PAS LA PERFECTION

Un soir raté ? Ce n'est pas grave. On ne culpabilise pas, on continue.

PRINCIPE 3 : ON MISE SUR LE JEU ET L'IMAGINATION

Un enfant de 2-6 ans apprend en jouant. Les cartes et le livre parlent son langage : l'imaginaire.

PRINCIPE 4 : ON PRÉSERVE LA RELATION PARENT-ENFANT

Le but n'est pas juste d'avoir des dents propres. C'est d'y arriver sans abîmer votre lien. La bienveillance reste au cœur de tout.

PRINCIPE 5 : ON PROTÈGE VRAIMENT LES DENTS

Créée par une dentiste, cette méthode garantit une technique efficace et une régularité.

LES OUTILS

LE LIVRE DE SACHA LE KOALA



CE QUE TON ENFANT VA RETENIR

Après avoir lu ce livre 5-10 fois, ton enfant aura intégré que :

- 🦷 Ses dents sont précieuses.
 - ★ Prendre soin de ses dents = être un champion !
 - 🪥 Se brosser les dents = mission de héros !
 - 💛 Il PEUT le faire (Sacha le Koala le fait, donc lui aussi !)
- *Tout ça SANS que tu aies à expliquer, négocier, ou forcer.*

QUAND UTILISER LE LIVRE ?

Recommandé : AVANT le brossage

Crée un lien émotionnel.
Motive pour le brossage.

Option : APRÈS le brossage

Le livre devient une
"récompense".
Transition calme vers le
coucher

Mon conseil :

Semaine 1-2 : toujours AVANT

SEMAINE 3-4 : APRÈS OU ALTERNER

Mois 2 : 2-3 fois par semaine, laisse ton enfant choisir le moment.

LE TABLEAU DE MOTIVATION



INSTALLATION :

À hauteur d'enfant dans la salle de bain
Bien visible (pas derrière la porte)
Avec un feutre effaçable ou des gommettes

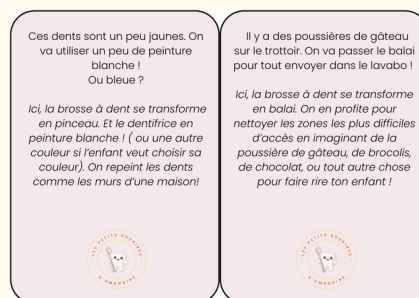
COMMENT ÇA MARCHE :

2 cases par jour (matin + soir)
L'enfant coche lui-même (ou avec toi au début).
Célébrez chaque colonne complétée !

ASTUCES D'UTILISATION :

Commencez un lundi (pour une semaine complète).
Ritualisez le moment du couchage.
"Tu veux cocher ta case ?" → Motivation naturelle.
Si un soir est raté : pas de drame, on continue.

LES CARTES MISSIONS



PRÉPARATION :

Imprime et découpe les 12 cartes.

Plastifie-les si possible (résistance) en faisant correspondre le recto et le verso.

Range-les dans une boîte/pochette accessible.

COMMENT ÇA MARCHE :

→ Ton enfant pioche une carte avant chaque brossage.

→ Il découvre son personnage.

→ Il joue le rôle pendant les 2 minutes.

→ Tu peux jouer avec lui !

Les instructions de jeux sont données au verso pour te donner des idées.

Variantes possibles :

Pioche libre

L'enfant choisit sa carte préférée.

Pioche surprise

Au hasard, face cachée

Carte de la semaine

La même toute la semaine

Rotation

Tu changes de carte tous les jours.

LES CARTES ÉTAPES



COMMENT LES UTILISER ?

Imprime et découpe les 6 cartes.

Plastifie-les si possible (résistance) en faisant correspondre le recto et le verso.

Accroche-les à hauteur de ton enfant.

PROGRESSION :

Semaine 1-2 : tu montres chaque étape.

Semaine 3-4 : Tu laisses faire, ton enfant vérifie seul.

Mois 2+ : Automatique, il ne regarde même plus.

LES MASQUES

PRÉPARATION :

→ Imprime sur papier épais ou doublé et découpe-les.

→ Ajoute un élastique ou une ficelle.

→ Colle tes paillettes/stickers. Fais-lui colorier les masques.

Attention, l'usage de la ficelle doit toujours se faire sous la surveillance d'un adulte.

COMMENT LES UTILISER ?

Ton enfant le porte → pour relancer la motivation.

Tu le portes → occuper ton enfant pendant que tu repasses sur ses dents, en faisant chercher et/ou compter les personnages ou les stickers collés.

LE DIPLÔME



ASTUCES D'UTILISATION :

A la fin de la semaine 3, montre le à ton enfant en lui expliquant qu'il pourra le remplir à la fin de la semaine 4 !
Offre lui à la fin de la semaine 4, en le félicitant car il le mérite amplement !

TON PARCOURS SUR 4 SEMAINES

Les 4 prochaines semaines vont transformer tes soirées !
Voici exactement ce qui va se passer, semaine après semaine.



AUJOURD'HUI - JOUR 0

Brossage = bataille quotidienne. Tu es épuisée.

SEMAINE 1 - L'INSTALLATION

Découverte des outils / Curiosité / Premiers ajustements

SEMAINE 2 - L'ANCRAGE

La routine prend forme / Résistance qui diminue / Première fierté visible

SEMAINE 3 - L'AUTONOMIE

Votre enfant anticipe / Demande à cocher son tableau / Début d'autonomie

SEMAINE 4 - LA TRANSFORMATION

Brossage attendu avec plaisir / Soirées apaisées / Mission accomplie !

AU-DELÀ

Maintien naturel / Routine ancrée durablement 🎉

Un jour à la fois.
Une case à la fois.
Chaque petit pas compte.

S1 **L'INSTALLATION**

Objectif : présenter les outils, créer la curiosité, installer les premières bases de la routine.

Jours 1–2 : La découverte

- Tu installes tous les outils (tableau accroché, cartes imprimées et préparées, masques à colorier). Tu peux les installer directement dans la salle de bain.
- Ton enfant découvre Sacha le Koala et les autres outils.
- Première pioche de carte = effet "waouh"
- Premières cases du tableau cochées

Pour ton enfant : Curiosité, amusement, peut-être un peu de résistance résiduelle

Jours 3–5 : L'exploration

- Le livre arrive ! Première lecture ensemble
- Tu testes différentes cartes pour voir lesquelles il préfère.
- Tu ajustes selon ses réactions (timing, ordre des étapes...).
- Tu consultes la section "si ça coince" en cas de blocage.

Pour votre enfant : Intérêt grandissant pour le livre et les cartes

Jours 6–7 : Les premiers repères

- Un début de rituel se dessine.
- Il réclame peut-être le livre.
- Il est fier de voir ses cases cochées.
- Il commence à jouer vraiment le rôle des cartes.

Pour ton enfant : Début d'attachement aux outils

Ce qui est normal en Semaine 1

- Ton enfant n'est pas encore "accro", c'est normal.
- Certains soirs fonctionnent mieux que d'autres.
- Vous oubliez une case, une carte... ce n'est pas grave!
- Tu doutes encore un peu.
- C'EST UNE SEMAINE D'ADAPTATION. Tiens bon !

Si ça coince en Semaine 1

"Mon enfant refuse toujours complètement"

→ Page 22 du guide : FAQ

"Il ne s'intéresse pas aux cartes"

→ Privilégie le livre + le tableau, reviens aux cartes plus tard.

"Je n'arrive pas à être régulière"

→ Normal ! Concentre-toi sur le soir uniquement la première semaine si c'est plus simple pour toi.

S2 **L'ANCRAGE**

Objectif : Créer l'habitude. Rendre la routine prévisible et rassurante pour ton enfant.

Jours 8-10 : La routine s'installe

- Vous répétez la même séquence chaque soir.
- Le livre devient LE moment attendu avant le brossage.
- Ton enfant demande à piocher sa carte.
- Il vérifie son tableau de lui-même.

Pour ton enfant : Anticipation positive du moment du brossage

Jours 11-13 : Les automatismes se créent

- Ton enfant commence à anticiper ("Après l'histoire, je me brosse les dents").
- Il utilise le vocabulaire de Sacha le Koala ("Je vais faire briller mes dents !").
- Il joue vraiment son rôle de carte avec enthousiasme.
- Il est fier de montrer son tableau à Papa/Mamie...

Pour ton enfant : Plaisir croissant, sentiment de réussite

Jours 14 : Bilan de mi-parcours

- Vous regardez le tableau : 14 jours de brossage !
- Petite célébration en famille
- Tu recharges ta motivation pour les 2 semaines suivantes.

Pour ton enfant : Fierté de ses progrès visibles

Ce qui est normal en Semaine 2

- Il y a encore 1-2 soirs difficiles (fatigue, maladie...)?
- Ton enfant teste parfois les limites ("Et si je ne coche pas ?").
- Tu as peut-être raté un matin ou un soir.
- L'ESSENTIEL : LA TENDANCE EST POSITIVE. Continue !

Astuce Semaine 2

- Introduis des variantes pour maintenir l'intérêt.
- Laisse-le choisir sa carte préférée (au lieu de piocher au hasard).
- Lis le livre avec des voix différentes.
- Ajoute un des 2 masques pour un soir spécial.

S3 L'AUTONOMIE

Objectif : Lâcher prise progressivement. Ton enfant prend les commandes de sa routine.

Jours 15-17 : Il prend des initiatives

- Il va chercher les cartes tout seul.
- Il coche son tableau sans que tu ne le lui rappelles.
- Il commence à se brosser seul (tu supervises juste avant de repasser).

Pour ton enfant : Fierté d'être "grand", autonomie croissante

Jours 18-20 : L'autonomie technique

- Il utilise les cartes étapes seul.
- Il sait comment tenir sa brosse correctement.
- Il respecte plus ou moins les 2 minutes (avec sablier ou carte).
- Tu n'interviens que pour vérifier (et repasser ensuite).

Pour ton enfant : Confiance en lui qui explose

Jour 21 : Tournant magique

- 21 jours = l'habitude est créée.
- Le brossage est devenu un automatisme.
- Ton enfant ne se pose même plus la question.
- C'est ancré !

Pour ton enfant : le brossage devient naturel.

Astuce Semaine 3

Préparez le diplôme ensemble !

À la fin de la semaine 3 ou 4, remplis le diplôme de champion et organise une petite "cérémonie" familiale. Ton enfant sera aux anges et fier de lui !

S4 **LA TRANSFORMATION** *Objectif : Consolider les acquis. Célébrer la réussite.*

Jours 22-30 : Préparer le maintien sur le long terme

- Brossage = routine devenue quotidienne
- Soirées vraiment apaisées, même les jours difficiles
- Remise du diplôme ! Photo souvenir ! Petite fête !

ET APRES LA SEMAINE 4 ?

Tu as 3 options :

OPTION 1 : CONTINUER À L'IDENTIQUE

Nouveau tableau + Rotation des cartes favorites + Lecture du livre occasionnelle

- Si ça marche, pourquoi changer ?

OPTION 2 : ALLÉGER PROGRESSIVEMENT

Tableau + Cartes en option (si besoin de remotiver) + Livre à relire de temps en temps

- Transition vers encore plus d'autonomie

OPTION 3 : AUTONOMIE TOTALE

Ton enfant n'a plus besoin des outils + Le diplôme reste affiché en souvenir

- Objectif ultime atteint !

- *Quelle que soit l'option, garde les outils sous la main pour les rechutes éventuelles (vacances, maladie...)*

QUAND LA ROUTINE EST INSTALLÉE

Une fois la routine bien en place, tu peux continuer d'utiliser les outils au quotidien pour maintenir l'engagement.



MATIN (5 minutes max)

- Ton enfant choisit une carte (ou tu en pioches une).
- Il se brosse en jouant le personnage (1 min).
- Tu repasses sur ses dents en jouant le même personnage ou tu le laisses t'en choisir un nouveau (1 min).
- Il coche sa case du matin sur le tableau.
- Terminé !



SOIR (10 minutes max)

- Vous lisez le livre de Super Koko ensemble (3-5 min).
- Direction la salle de bain
- Nouvelle carte piochée
- Brossage en mode jeu (2 min)
- Il coche sa case du soir.
- Au lit sereinement !

FAQ – VOS QUESTIONS, MES REPONSES

Mon enfant refuse encore après 1 semaine, c'est normal ?

Oui, c'est tout à fait normal ! C'est un changement important pour ton enfant. Ne passe pas à la semaine 2 tant que la semaine 1 n'est pas acquise. Relis l'histoire encore et encore. Brosse toi les dents en même temps que lui, pour que ce soit un moment partagé.

Il veut toujours la même carte, je dois varier ?

S'il veut la même carte, et que ça fonctionne, alors ne change rien ! La répétition provoque des émotions positives chez les enfants. C'est un processus naturel d'apprentissage.

On a raté 3 jours, on recommence à zéro ?

Cela dépend de ton enfant. S'il n'y a pas de refus, tu peux continuer. Si la routine n'est pas bien installée, tu peux reprendre de zéro pour reconsolider les acquis.

Mon enfant a peur du dentiste, le livre va l'aider ?

Oui ! Le livre va l'aider à comprendre ce qu'il se passe lors de la première visite chez le/la dentiste.

Je n'ai pas d'imprimante, je fais comment ?

Tu peux imprimer les outils sur des sites spécialisés en ligne, dans certains magasins et bibliothèques.

SUPPORT & COMMUNAUTE

Besoin d'aide ? Je suis là pour toi

Tu es accompagnée pendant 3 mois.

Une question ? Un blocage ?

Envoie-moi un email à
contact@lespetitssouriresdamandine.fr
Réponse sous 72h maximum.



PARTAGE TES VICTOIRES !

Par mail ou via Instagram, envoie moi des photos et des témoignages de vos succès ! (masques coloriés, tableau rempli, ...).

Ton retour aidera d'autres mamans à franchir le pas.
Parles-en à tes amies mamans.

Une copine galère avec le brossage ? Partage-lui le lien
www.lespetitssouriresdamandine.fr

UN DERNIER MOT

Tu viens de faire le plus important : tu as décidé d'agir.
Tu as choisi de transformer les moments de brossage tout en préservant la relation avec ton enfant. Et de protéger ses dents avec bienveillance.

Les premières semaines peuvent sembler challengeantes.
C'est normal. Vous installez une nouvelle habitude.
Sois patiente.
Sois bienveillante avec ton enfant **et** avec toi-même.

Dans quelques semaines, tu seras fière de vous ! Fière d'avoir tenu, de voir ton enfant se brosser les dents avec le sourire. Fière de cette routine que vous avez construite ensemble.

Tu as toutes les clés. Maintenant, c'est à toi de jouer (au sens propre comme au figuré !)

Amandine

Dentiste, maman, et ton alliée pour des soirées apaisées

CONTACTS

Contact email : contact@lespetitssouriresdamandine.fr

Lien Instagram : [@lespetitssouriresdamandine](https://www.instagram.com/lespetitssouriresdamandine)

Lien site web : www.lespetitssouriresdamandine.fr

Ce document ainsi que les cartes, tableau, diplôme et masques sont personnels.

Tout partage entraîne la suppression de l'accès.