



NEUROCOCON

organisation et décoration

Kit Anti-Chaos du Matin

Routines visuelles pour enfants à besoins spécifiques

Tout ce qu'il faut pour structurer les journées — sans rechoisir, sans réexpliquer, sans crier.

CE QUE CONTIENT CE KIT (9 OUTILS)

01

Routine du matin

Affichage visuel étape par étape

02

Routine du soir

Pour préparer la nuit en douceur

03

Planning soins & RDV

Tableau mensuel des suivis thérapeutiques

04

Pictos je range / m'habille

4 pictos grand format à imprimer

05

Mes affaires ont une maison

Tableau d'étiquetage de l'espace

06

Fiche retour au calme

Protocole sensoriel illustré

07

Planning repas simplifié

Semainier alimentaire visuel

08

Routine fratrie

Gestion des besoins de chaque enfant

09

Guide de personnalisation

Conseils pratiques pour adapter le kit à ta famille

*Cette rentrée, offre à ton enfant des repères doux et prévisibles —
et à toi, un peu de sérénité en plus.*

OUTIL 01

Routine du matin

Un déroulé visuel, étape par étape, pour démarrer la journée sans négociation.

À AFFICHER DANS LA CHAMBRE OU LA SALLE DE BAIN

POUR :

1

Je me lève

Je sors du lit, j'ouvre les rideaux

2

Je me lave

Visage, mains, dents (2 minutes minuteur)

3

Je m'habille

Les vêtements sont préparés la veille

4

Je prends mon petit-déj

À table, même place, même ordre

5

Je prépare mon sac

Cartable, affaires, carnet de liaison

6

Je mets mes chaussures

Toujours au même endroit, à l'entrée

7

Je suis prêt !

Bisou et départ. Bravo !

QUELQUES ASTUCES POUR UN MATIN PLUS DOUX

- ✓ Utilise un minuteur visuel (Time Timer) pour marquer chaque étape.
- ✓ Prépare les vêtements et le sac la veille au soir, avec ton enfant.
- ✓ Garde toujours le même ordre — la prédictibilité rassure et sécurise.
- ✓ Une seule consigne à la fois : évite de cumuler plusieurs demandes.
- ✓ Prévois 10 minutes de marge pour absorber les imprévus sans stress.

Écris directement à la main le prénom et les horaires

OUTIL 02

Routine du soir

Pour préparer la nuit sans crise — le même déroulé, chaque soir.

À AFFICHER DANS LA CHAMBRE

POUR :

1

Je range mon sac

Vider, vérifier, re préparer pour demain

2

Je prends mon goûter

À table, pas devant l'écran

3

Je fais mes devoirs

Même table, même heure chaque jour

4

Je dîne

À table en famille, sans écran

5

Je me lave

Douche ou bain, température douce

6

Je prépare mes affaires

Vêtements du lendemain sur la chaise

7

Lecture / calme

Pas d'écran — livre, dessin, musique douce

8

Au lit, bonne nuit

Même heure chaque soir — lumière tamisée

QUELQUES ASTUCES POUR UN COUCHER PLUS APAISÉ

- ✓ Évite les écrans dans l'heure qui précède le coucher.
- ✓ Installe une veilleuse douce et, si besoin, une couverture lestée.
- ✓ Garde un rythme identique chaque soir, même le week-end.
- ✓ Annonce les transitions à l'avance : « dans 10 minutes, c'est le bain ».
- ✓ Termine toujours par le même petit rituel calme (câlin, phrase, chanson).

Écris directement à la main le prénom et les horaires

OUTIL 03

Planning soins & rendez-vous

Vue mensuelle pour visualiser en un coup d'œil tous les suivis thérapeutiques et médicaux.

POUR :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

LÉGENDE DES SUIVIS

- Orthophoniste
- Psychologue / Psy
- Kinésithérapeute
- Ergothérapeute
- Neuropédiatre
- Bilan / Autre

Écris directement à la main la date de chaque rendez-vous

OUTIL 04

Pictos à imprimer

Je range · Je m'habille · Je me lave · Je prépare mon sac



Je range

Ma chambre, mes jouets



Je m'habille

Mes vêtements du jour



Je me lave

Mains, visage, dents

À FAIRE



Je prépare mon sac

Affaires, carnet, goûter

À FAIRE

PETITES ASTUCES D'ORGANISATION

- ✓ Place chaque picto à hauteur des yeux de ton enfant, près du lieu de l'action.
- ✓ Un seul picto à la fois sur le mur — ajoute les suivants au fil des jours.
- ✓ Laisse ton enfant pointer le picto lui-même plutôt que de le lui rappeler.
- ✓ Renouvelle les pictos usés : un visuel net reste plus efficace qu'un visuel abîmé.

Imprimer en A4 — plastifier et coller avec velcro pour usage réutilisable

Contenu proposé à titre éducatif et informatif — ne remplace pas un avis médical ou paramédical.

OUTIL 05

Mes affaires ont une maison

Colle ce tableau dans la chambre de ton enfant, et remplis-le ensemble. Quand chaque objet a une place précise, plus besoin de chercher — et moins de crises.

● Mon sac d'école

☐	
☐	
☐	
☐	

● Mes vêtements

☐	
☐	
☐	
☐	

● Ma chambre

☐	
☐	
☐	
☐	

● La salle de bain

☐	
☐	
☐	
☐	

● Le salon

☐	
☐	
☐	

● Mon coin calme

☐	
☐	
☐	
☐	



Astuce

Colle ce tableau à hauteur d'enfant, dans chaque pièce concernée, pour qu'il devienne un repère qu'on consulte plutôt qu'une règle qu'on répète.

Écris directement à la main les noms et endroits réels de ta maison

OUTIL 06

Fiche retour au calme

À utiliser quand la surcharge arrive — quand mon corps dit STOP.



Les signaux que je suis en surcharge

Je crie ou je pleure sans savoir pourquoi · Mon corps bouge tout seul (agitation, tremblements) · Je veux m'échapper ou je me cache · Je ne supporte plus les bruits ou les touchers

1

STOP

Je m'arrête

Je pose ce que je fais. Je ne réagis pas encore.

2

RESPIRE

3 grandes respirations

Inspire 4 sec — bloque 2 sec — expire 6 sec. Trois fois.

3

BOUGE

Mon corps en sécurité

Je vais dans mon coin calme. Couverture, casque, objet doudou.

4

ATTENDS

Je laisse passer

5 à 10 minutes minimum. Je ne prends pas de décision maintenant.

5

PARLE

Quand je suis prêt

Je dis ce qu'il s'est passé avec mes mots, un dessin, ou un picto.

MA BOÎTE À OUTILS SENSORIELLE



Casque antibruit



Couverture lestée



Ballon anti-stress



Pâte à modeler



Musique douce



Lumière douce



Coche au stylo les outils qui aident ton enfant

OUTILS 07 & 08

Planning repas & Routine fratrie

Un semainier alimentaire par enfant · prévisibilité = moins de conflits à table

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Petit-déj							
Déjeuner							
Goûter							
Dîner							

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Petit-déj							
Déjeuner							
Goûter							
Dîner							

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Petit-déj							
Déjeuner							
Goûter							
Dîner							

ROUTINE FRATRIE — QUI FAIT QUOI ?

Adapte les responsabilités selon les besoins de chaque enfant.

Écris directement à la main les repas, les prénoms et les tâches

OUTIL 09

Guide de personnalisation

Des conseils simples et concrets pour adapter le kit à ta famille, sans matériel particulier.

1 Imprimer les pages

- ✓ Imprime en couleur si possible, sur papier épais (160g ou +) pour la tenue.
- ✓ Format A4 pour les tableaux, A4 ou A3 pour les pictos et affichages muraux.
- ✓ Choisis « taille réelle » à l'impression pour garder les proportions.

2 Écrire les informations de ta famille

- ✓ Utilise un feutre effaçable à sec sur les zones plastifiées (prénoms, horaires).
- ✓ Une étiqueteuse ou des étiquettes autocollantes fonctionnent aussi très bien.
- ✓ Adapte les horaires proposés au rythme réel de tes enfants.

3 Plastifier pour un usage durable

- ✓ Fais plastifier les routines et pictos en mairie, en papeterie ou avec une pochette maison.
- ✓ Colle des bandes de velcro au dos des pictos pour les rendre déplaçables.
- ✓ Les fiches plastifiées résistent aux mains qui touchent, pointent et déplacent.

4 Ajouter des photos ou pictos personnels

- ✓ Remplace les pictos du kit par de vraies photos des objets ou lieux de ta maison.
- ✓ Une photo de ton enfant en train de faire le geste renforce la reconnaissance.
- ✓ Imprime-les en petit format et colle-les directement sur les fiches.

5 Adapter à chaque enfant

- ✓ Choisis la couleur préférée de ton enfant pour surligner sa routine.
- ✓ En cas de fratrie, attribue une couleur ou un symbole distinct à chacun.
- ✓ Réajuste le kit au fil des mois, selon l'évolution des besoins.

*Merci de faire de ta famille un endroit où l'on se sent compris.
Chaque petit repère que tu poses compte, vraiment.*



NEUROCOCON

organisation et décoration

Merci !

Ton Kit Anti-Chaos du Matin est prêt à t'accompagner

Merci d'avoir choisi Neurococon pour apaiser les matins et les soirs de ta famille.
Ce kit a été pensé avec soin, entre expertise professionnelle et vécu de parent.

RESTONS EN CONTACT



Suis @neurococon sur Instagram
Astuces sensorielles, coulisses et nouveaux outils chaque semaine

*Merci de faire confiance à Neurococon pour accompagner
votre famille, un repère à la fois.*