Bulle d'équilibre

ROUTINES EFFICACES

Matin, soir, départ, repas et coucher

Un guide pratique pour des routines familiales qui tiennent, jour après jour

Accompagnement parental & hypnothérapie

À SAVOIR

Informations légales

© 2026 Bulle d'équilibre. Tous droits réservés.

Ce guide numérique est un contenu original protégé par le droit d'auteur. Toute reproduction, distribution, revente ou diffusion, totale ou partielle, sans autorisation écrite préalable est interdite.

Ce document est réservé à un usage personnel et ne peut être partagé, prêté, revendu ou mis à disposition de tiers, y compris sous forme extraite ou modifiée.

Avertissement : les informations contenues dans ce guide sont fournies à titre informatif et éducatif. Elles ne remplacent en aucun cas un diagnostic, un avis médical ou un suivi par un professionnel de santé qualifié.

Une question sur ce guide ou sur l'accompagnement proposé par Bulle d'équilibre ?
Écrivez-moi : **bulledequilibre31@gmail.com**

SOMMAIRE

Dans ce guide

Un mot pour vous — 4

Pourquoi les routines aident un enfant TDAH — 5

Les 5 moments clés de la journée — 6

Les principes d'une routine qui tient — 7

Le matin : partir sans crise — 8

Le départ : sortir sans bataille — 9

Les repas : un moment plus apaisé — 10

Le soir : ralentir en douceur — 11

Le coucher : un rituel qui aide à s'endormir — 12

Les 5 moments, en un coup d'œil — 13

Premiers repères à retenir — 14

Pour aller plus loin — 15

Un dernier mot — 16

AVANT DE COMMENCER

Un mot pour vous

Le matin qui déborde, le départ qui vire à la bataille, le repas qui s'éternise, le coucher qui n'en finit pas : dans une famille avec un enfant TDAH, ces cinq moments du quotidien concentrent souvent le plus de tension — et le plus de fatigue, pour tout le monde.

Ce guide ne promet pas des routines parfaites du premier coup. Il vous propose des repères concrets, moment par moment, pour transformer ce qui coince en quelque chose d'un peu plus prévisible, un peu plus fluide, un peu moins épuisant.

Vous n'avez pas besoin de tout changer en même temps. Choisissez un seul moment de la journée, essayez un seul outil pendant une semaine, et ajustez à partir de ce que vous observez.

Ce guide est un outil de compréhension et d'accompagnement. Il ne remplace ni un diagnostic, ni l'avis d'un professionnel de santé.

« Une routine qui tient vaut mieux qu'une routine parfaite. »

LES BASES

Pourquoi les routines aident un enfant TDAH

Planifier, garder l'ordre des étapes en tête, démarrer une tâche sans y être poussé : ce sont des fonctions exécutives, et elles demandent plus d'efforts à un enfant TDAH qu'à un autre. Chaque transition non préparée est une petite décision à prendre — et les décisions coûtent de l'énergie.

Une routine stable fait le travail à la place du cerveau : elle réduit le nombre de décisions à prendre, rend l'étape suivante prévisible, et libère de l'énergie pour autre chose que « qu'est-ce que je dois faire maintenant ? »

Ce n'est pas une question de discipline plus stricte. C'est un aménagement, comme des lunettes pour quelqu'un qui voit mal : la routine ne « corrige » pas l'enfant, elle compense un fonctionnement différent.

À retenir : moins votre enfant a de décisions à prendre pour enchaîner une étape, plus il lui reste d'énergie pour la suite de sa journée.

VUE D'ENSEMBLE

Les 5 moments clés de la journée

Cinq moments concentrent la plupart des tensions liées aux routines. Ce guide les prend un par un, avec des repères concrets pour chacun.



Ils se suivent dans cet ordre au fil d'une journée type, mais vous pouvez tout à fait commencer par celui qui vous pèse le plus aujourd'hui.

LES FONDATIONS

Les principes d'une routine qui tient

Avant de détailler chaque moment, voici ce qui distingue une routine qui dure d'une routine abandonnée au bout de trois jours.

1

Peu d'étapes

4 à 6 étapes maximum, pas plus. Au-delà, la routine devient elle-même une source de fatigue.

2

Toujours le même ordre

La régularité de l'enchaînement compte plus que sa perfection : le cerveau apprend une séquence, pas une liste.

3

Un support visuel

Images, pictogrammes ou mots-clés affichés là où l'action se déroule, plutôt qu'une explication orale répétée.

4

Une version courte de secours

Les jours difficiles, gardez 2 ou 3 étapes essentielles plutôt que d'abandonner toute la routine.

5

Construite avec l'enfant

Une routine choisie, même en partie, est bien mieux suivie qu'une routine imposée seule.

MOMENT 1

Le matin : partir sans crise

Le matin cumule tout : le réveil, la fatigue résiduelle, et une suite de tâches à enchaîner sous pression du temps. Ralentir le début pour gagner du temps ensuite change souvent tout.

REPÈRES POUR LE MATIN

- Préparez la veille ce qui peut l'être : vêtements, cartable, petit-déjeuner posé sur la table.
- Un réveil un peu plus tôt, pour retirer la pression du chronomètre dès les premières minutes.
- Une routine affichée avec 4 à 6 étapes maximum, dans le même ordre chaque jour.
- Un seul rappel à la fois, formulé simplement : « Chaussures » plutôt que la liste complète.

En pratique : *Un time timer visuel sur la table du petit-déjeuner aide à rendre le temps concret, sans avoir à répéter « dépêche-toi ».*

MOMENT 2

Le départ : sortir sans bataille

Sortir de la maison est une transition à part entière : on quitte une activité, un espace connu, pour aller vers l'inconnu de la journée. Anticiper cette bascule réduit beaucoup les résistances.

REPÈRES POUR LE DÉPART

- Annoncez le départ à l'avance : « Dans 10 minutes, puis dans 2 minutes », avec la même formule chaque jour.
- Un point de rassemblement unique près de la porte pour chaussures, sac et manteau.
- Proposez un petit choix maîtrisable : « Tu portes ton sac ou tu ouvres la porte ? »
- Prévoyez une marge : partir 5 minutes plus tôt évite bien des tensions de dernière minute.

En pratique : *« On part dans 2 minutes. Qu'est-ce qu'il te reste à faire ? » aide l'enfant à reprendre la main sur la transition.*

MOMENT 3

Les repas : un moment plus apaisé

Entre l'agitation qui rend difficile de rester assis, les sensibilités sensorielles et les négociations sur l'assiette, le repas peut vite devenir un champ de bataille quotidien.

REPÈRES POUR LES REPAS

- Un horaire de repas régulier, prévisible, plutôt qu'un moment qui varie chaque jour.
- Autorisez un peu de mouvement (jambes qui bougent, coussin d'assise) plutôt que d'exiger l'immobilité totale.
- Une seule bataille à la fois : priorisez la présence à table avant la quantité dans l'assiette.
- Limitez les négociations : un menu annoncé à l'avance évite les discussions au moment de servir.

En pratique : *Impliquer l'enfant dans la préparation (mettre la table, choisir entre deux légumes) augmente souvent sa coopération.*

MOMENT 4

Le soir : ralentir en douceur

Après une journée qui a demandé beaucoup d'efforts de régulation, le soir est souvent le moment où la fatigue déborde le plus facilement. L'objectif n'est pas de tout finir, mais de ralentir progressivement.

REPÈRES POUR LE SOIR

- Prévoyez un temps de décompression avant les devoirs : le cerveau a besoin de récupérer avant de se remettre au travail.
- Découpez les devoirs en mini-étapes courtes, avec des pauses actives entre chacune.
- Annoncez la fin des écrans avec un signal clair, puis une activité de transition concrète.
- Gardez les mêmes grandes étapes chaque soir, même si l'ordre précis varie un peu.

En pratique : *« D'abord on souffle 10 minutes, ensuite les devoirs » vaut souvent mieux que d'enchaîner directement après l'école.*

MOMENT 5

Le coucher : un rituel qui aide à s'endormir

Un coucher prévisible commence bien avant l'extinction de la lumière. La descente vers le sommeil se prépare par étapes, pas d'un coup.

REPÈRES POUR LE COUCHER

- Des horaires de coucher et de lever réguliers, y compris après une soirée agitée.
- Une descente progressive : lumière tamisée, activités calmes, écrans coupés bien avant le lit.
- Une « boîte à soucis » pour noter ou dessiner les pensées qui traînent, à reprendre le lendemain.
- Un rituel court et répétable : toujours les mêmes 3 ou 4 étapes, dans le même ordre.

En pratique : *Si le sommeil reste durablement perturbé malgré ces repères, parlez-en à un professionnel de santé.*

VUE D'ENSEMBLE

Les 5 moments, en un coup d'œil

Un récapitulatif à garder sous la main pour les matins pressés.

MOMENT	CE QUI COINCE SOUVENT	UN REPÈRE À ESSAYER
Matin	La pression du temps dès le réveil	Préparer la veille, réveil un peu plus tôt
Départ	La transition maison → dehors	Annoncer à 10 min, puis à 2 min
Repas	L'agitation et les négociations	Horaire régulier, une bataille à la fois
Soir	La fatigue qui déborde	Décompression avant les devoirs
Coucher	L'endormissement qui traîne	Rituel court, toujours dans le même ordre

L'ESSENTIEL

Premiers repères à retenir

1

Une routine efficace tient sur 4 à 6 étapes, jamais plus.

2

L'ordre compte plus que l'exactitude de l'horaire.

3

Un support visuel remplace avantageusement les rappels oraux répétés.

4

Une version courte de secours vaut mieux qu'une routine abandonnée.

5

Anticiper une transition évite bien des batailles au moment de la vivre.

6

Une routine construite avec l'enfant est une routine mieux suivie.

LA SUITE

Pour aller plus loin

Ce guide se concentre sur les routines. Il fait partie de la collection « Bulle d'équilibre », pensée pour être lue chapitre par chapitre, au rythme de vos besoins :

COMPRENDRE LE TDAH POUR LES PARENTS ET PROCHES

Un guide d'introduction simple et rassurant — le point de départ de la collection.

LE CARNET DES PARENTS D'ENFANTS TDAH

90 jours pour retrouver un quotidien plus serein, avec tableaux de suivi et exercices.

APAISER LES CRISES

Prévention, plan de crise et reconnexion, pour traverser les tempêtes plus sereinement.

POUR CONCLURE

Un dernier mot

Aucune routine ne tiendra parfaitement tous les jours — et ce n'est pas grave. Ce qui compte, c'est la régularité d'ensemble, pas la perfection de chaque matin.

Chaque petit repère installé, chaque transition un peu mieux anticipée, allège un peu la charge de toute la famille — pas seulement celle de votre enfant.

Chaque petit pas compte.

Bulle d'équilibre

Hypnothérapeute, j'accompagne les parents dans leur quotidien avec un enfant TDAH, avec douceur, écoute et empathie. Je propose également des ateliers de massage bébé.

Ce guide fait partie d'une collection pensée pour avancer un pas après l'autre, sans jamais se sentir seul·e face à ces questions.

Merci d'avoir lu ce guide.

Une routine qui tient vaut mieux qu'une routine parfaite.

Retrouvez toute la collection « Bulle d'équilibre », l'accompagnement parental personnalisé et du contenu gratuit sur :

bulle-dequilibre.fr

@bulledequilibre31