

[Click Here](#)



Routine du matin et du soir pdf

Un guide complet sur les tables sensorielles Montessori: Laquelle acheter? Comment l'utiliser ? Quelles activités proposer ? 40 idées de Busy Board DIY 100% Montessori et faits maison à partir d'objets du quotidien + de nombreuses astuces de bricolage ! Une sélection des meilleurs Busy Boards et Tableaux Sensoriels Montessori pour stimuler l'apprentissage et la créativité de 1 à 3 ans. L'Esprit Absorbant de l'Enfant est à la fois un concept clé de la pédagogie Montessori et le titre du dernier ouvrage de Maria Montessori. Le transvasement est au cœur des activités sensorielles Montessori! Découvrez pourquoi, comment faire et à quel âge! Une sélection des meilleurs Puzzles Montessori en bois pour bébés et enfants jusqu'à 8 ans. Puzzles animaux, anatomie, alphabet, géographie... 0 ratings0% found this document useful (0 votes)288 viewsLe document décrit les routines du matin et du soir, avec des activités comme se laver, s'habiller, prendre le petit-déjeuner, se brosser les dents, lire une histoire et se coucher.Al-enhanced title and descriptionSaveRoutine du matin-et-du-soir For Later0%0% found this document useful, undefined0 ratings0% found this document useful (0 votes)288 viewsLe document décrit les routines du matin et du soir, avec des activités comme se laver, s'habiller, prendre le petit-déjeuner, se brosser les dents, lire une histoire et sa coucher.Al-enhanced title and description 19 août 2024 L'instauration d'une routine structurée et amusante pour les enfants peut transformer le quotidien et réduire le stress lié aux tâches répétitives. C'est pourquoi je vous propose un template de routine matin et soir à imprimer gratuitement. Ce modèle imprimable est conçu pour rendre les routines plus engageantes et aider les enfants à développer leur autonomie tout en s'amusant. L'idée est simple : après chaque tâche réalisée, l'enfant peut rabattre l'action, ce qui lui permet de voir concrètement ses progrès tout au long de la journée. Comment Utiliser le Template de Routine Matin et Soir Ce template se compose de deux pages : une pour la routine du matin et une pour celle du soir. Chaque tâche est représentée par une petite illustration, et une fois la tâche accomplie, l'enfant rabat l'action pour la marquer comme terminée. Voici comment vous pouvez monter et utiliser cette routine interactive. < Étape 1 : Imprimer le Template en Recto Verso Téléchargez le template de routine matin et soir ci-dessous. Imprimez les deux pages en recto verso. Assurez-vous que l'impression soit de bonne qualité pour que les illustrations soient bien visibles et attrayantes. Étape 2 : Plastifier pour une Meilleure Durabilité Une fois imprimées, plastifiez les pages. Cela permettra de protéger les feuilles et de rendre la routine plus durable. En plastifiant, vous garantissez que l'enfant puisse manipuler les rabats sans risquer de les abîmer. Si vous n'avez pas de plastifieuse, vous pouvez également utiliser du film plastique autocollant, que l'on trouve dans les magasins de fournitures. Étape 3 : Ajouter des Gommelettes Scratch Collez des gommelettes scratch (autocollants à velcro) sur les ronds blancs du template, là où l'enfant va pouvoir manipuler les actions. Placez une partie du scratch sur le rond blanc de la tâche et l'autre partie sur le rabat correspondant. Cela permettra à l'enfant de scratcher et déscratcher l'action une fois qu'elle est accomplie. < Étape 4 : Découper le Long des Pointillés Découpez soigneusement le long des pointillés indiqués sur le template. Cela créera les rabats pour chaque tâche. Une fois découpées, ces sections deviendront interactives, permettant à l'enfant de rabattre l'action une fois réalisée. Pourquoi Adopter Cette Routine Matin et Soir pour Enfants ? Ce template de routine matin et soir est plus qu'un simple outil d'organisation. Il permet à votre enfant de prendre conscience des différentes étapes de sa journée tout en s'amusant. L'interactivité des rabats avec le système de scratch encourage la gestion du temps, l'autonomie et la satisfaction d'accomplir chaque tâche. De plus, l'aspect ludique aide les enfants à visualiser leurs progrès, renforçant ainsi leur confiance en eux. Ce processus simple de rabattre les actions terminées crée un sentiment d'accomplissement quotidien. Téléchargez Votre Template Gratuitement Cliquez sur le lien ci-dessous pour télécharger gratuitement votre routine matin et soir à imprimer. Ce modèle est une excellente manière d'enseigner à vos enfants l'importance de l'organisation et des responsabilités, tout en gardant une approche ludique. Téléchargez votre template gratuit de routine matin et soir ici Personnalisation Disponible Si vous souhaitez une version personnalisée de ce template, adaptée aux besoins spécifiques de votre enfant, je propose un modèle entièrement personnalisable sur Canva. Vous pouvez modifier les tâches, les illustrations, et même ajouter le prénom de votre enfant pour un rendu unique ! Retrouvez cette version personnalisable dans ma boutique en suivant le lien ci-dessous : Accédez à la version personnalisée sur Canva ici Conseils pour Personnaliser la Routine Faites de la routine quotidienne un moment personnalisé et sur mesure pour votre famille ! Adaptation aux Besoins : Vous pouvez ajuster les tâches en fonction des âges et des besoins spécifiques de votre enfant. Par exemple, pour un enfant plus jeune, vous pouvez inclure des tâches plus simples comme "se brosser les dents" ou "mettre ses chaussures". Utilisation des Couleurs : Si votre enfant répond bien aux signaux visuels, utilisez des gommelettes de différentes couleurs pour différencier les tâches du matin et du soir. Renforcement Positif : Ajoutez une petite récompense lorsque toutes les tâches sont accomplies, comme un autocollant ou une petite activité spéciale. Conclusion Grâce à ce template de routine matin et soir à imprimer, vous offrez à votre enfant un outil efficace et amusant pour structurer ses journées. En ajoutant une touche de créativité avec les rabats interactifs, vous transformez les tâches quotidiennes en moments ludiques et gratifiants. Téléchargez dès aujourd'hui et commencez à instaurer une routine qui facilitera la vie de toute la famille ! FacebookXRedditLinkedInWhatsAppTumblrPinterestVkEmail Les commentaires sont fermés. Une routine du matin et du soir en PDF, mais pour quoi faire ? Pour ANTICIPER, tout simplement... On connaît l'intérêt des routines pour se libérer de la charge mentale. On en connaît moins la puissance pour éviter les conflits avec les enfants dans les moments stratégiques ! Vous savez que se préparer pour l'école, le temps des devoirs ou le rituel du coucher sont des moments de crise pour plus de 50% des familles ? Et oui ! Nous sommes toutes dans le même bateau!Je suis sûre que vous avez connu les devoirs qui tournent au cauchemar et à la lutte de pouvoir. Ces soirées où vous devez répéter 100 fois : « Dépêche toi ! Mais qu'est-ce que tu fais ? Tu n'es pas en pyjama ? File dans la salle de bain et va te brosser les dents en vitesse. Il est tard... ». Et je ne parle pas du matin, quand tout le monde est pressé pour partir à l'école : « Où sont tes chaussettes ? Tu as pris ton cartable ? Va chercher ton manteau ! On est en retard !« ...Même s'il n'y a jamais de recette magique, co-construire les rituels avec l'enfant va permettre à la Routine de devenir le BOSS. Il s'agit de responsabiliser l'enfant et ainsi, de lui permettre de développer son autonomie. Routine du matin et du soir : un pilier du cadre Ferme ET Bienveillant Les routines ne sont pas seulement un outil à la mode ! En discipline positive, elles constituent le socle du cadre Ferme ET Bienveillant : un pilier essentiel pour limiter les tensions dans la famille, particulièrement dans des moments clés.L'objectif de la routine telle qu'on la construit ici, c'est d'éviter les luttes de pouvoir en aidant l'enfant à se sentir capable. Impliqué à chaque étape, il renforce son sentiment de capacité d'autant plus qu'il utilise son pouvoir de façon constructive.Les routines, comme les lignes de conduite, vont permettre de créer des repères : l'intérêt, c'est qu'au lieu d'entrer dans une discussion sans fin, on va se référer au tableau des routines. Cela permet de créer un cadre sécurisant et de développer l'autonomie. Téléchargez la routine routine du matin et du soir PDF Comme toujours en Discipline Positive, le mot important c'est ENSEMBLE. On construit ensemble la vie de famille : on n'a pas les mêmes envies, on n'a pas les mêmes attentes, on n'a pas les mêmes besoins et on doit les prendre en compte... Ce n'est donc pas l'adulte qui décide, mais on se met d'accord en famille sur ce qui doit être fait et dans quel ordre. Les enfants auront d'autant plus envie de coopérer qu'ils se sentiront impliqués de manière respectueuse dans la construction de leurs rituels. Construire des rituels en famille : comment faire ? Première étape : choisir la routine à structurer L'adulte choisit d'abord la routine dans laquelle il veut impliquer ses enfants. On en choisit une seule à la fois et on prévoit un moment calme pour en discuter. Si vous avez déjà instauré un temps d'échange en famille, c'est le moment de mettre les routines à l'ordre du jour ! Petite précision : si la routine du matin et du soir est un bon point de départ, n'hésitez pas à découper le temps pour aider à l'enfant de structurer sa journée. On peut par exemple établir : la routine du matin : du lever jusqu'au départ à l'école la routine du retour d'école : devoirs, goûter et temps de jeu la routine du soir : du dîner à la préparation du coucher Le rituel du coucher quant à lui, est un moment spécifique qu'on distinguera du reste de la journée. Deuxième étape : rendre l'enfant acteur de sa routine On pose ensuite la question à l'enfant : « Que doit-on faire et dans quel ordre ? » et on le laisse énumérer les étapes. Si un élément est omis, on lui suggère de l'ajouter, en lui laissant si possible le choix de l'ordre des étapes. Par exemple : « Dis-moi, qu'est-ce que tu dois faire avant d'aller te coucher ? - Me brosser les dents, aller faire pipi et mettre mon pyjama. - Ok. Et que penses-tu de préparer tes affaires pour le lendemain matin. Avant ou après l'être brossé les dents ? » Attention : pour que la routine reste efficace, on fait peu d'étapes. Choisissez 3 ou 4 étapes importantes, pas plus. A mesure que l'enfant grandira et maîtrisera les différentes étapes, vous pourrez ajouter des éléments, toujours en accord avec lui. Des étiquettes pour personnaliser votre routine du matin et du soir PDF C'est très important ! On construit un outil visuel pour que l'enfant puisse s'y reporter. C'est la raison pour laquelle je vous ai préparé un KIT à imprimer avec des modèles de routines du matin et du soir en PDF. Il ne contient volontairement pas d'instructions spécifiques : sentez-vous libre de vous en inspirer et de le modifier à votre guise pour en faire votre outil personnalisé d'organisation familiale ! Voici quelques idées complémentaires pour réaliser un support ludique et efficace : pour les plus jeunes : prendre l'enfant en photo et marquer les étapes avec des pinces à linge; utiliser des aimants à venir positionner sur un tableau, réaliser un tableau avec des pictogrammes ou des dessins faits par l'enfant pour les plus grands : une liste plastifiée sur laquelle on peut écrire avec un feutre effaçable, utiliser une ardoise, un cadre sur lequel on écrit au Posca Idée quand les routines grippent : mettre en place des casse-routines = des idées dans laquelle on peut piocher quand on a envie de changer un peu (ex. boire une limonade, raconter une blague, faire la routine à l'envers, la faire de la main gauche...) J'espère que ce Kit routine du matin et du soir PDF vous aidera à structurer le cadre avec vos enfants. N'hésitez pas à me faire part de vos commentaires pour l'enrichir ! Salam !Si vous êtes ici en train de lire ce texte c'est que probablement vous êtes une maman qui en a assez avec les routines qui se déroulent pas comme voulues? des enfants qui n'arrivent pas à suivre les consignes? Alors, vous trouverez ici des imprimés gratuits qui sont d'une grande aide pour le bon déroulement de la routine matinale et de la routine du soir. Les enfants vont adorer!CLIQUER ICI POUR LE TÉLÉCHARGER GRATUITEMENT PDFCLIQUER ICI POUR LE TÉLÉCHARGER GRATUITEMENT PDFCLIQUER ICI POUR LE TÉLÉCHARGER GRATUITEMENT PDF CLIQUER ICI POUR LE TÉLÉCHARGER GRATUITEMENT PDFCLIQUER ICI POUR LE TÉLÉCHARGER GRATUITEMENT PDFRoutine du matin et du soir \u00e0 imprimer", "subtitle": null, "slug": "routine-du-matin-et-du-soir-pdf-a-imprimer", "published_at": "2024-01-15T00:00:00.000000Z", "content": "{ \"data\": { \"alt\": \"Imprimer la routine du matin et du soir de votre enfant pour lui donner les rep\u00e9res temporels\", \"link\": null, \"path\": \"blog/articles/routine-du-matin-et-du-soir-pdf-a-imprimer/1702391911-routine-du-matin-et-du-soir-a-imprimer-pour-enfant.jpg\", \"webp\": \"blog/articles/routine-du-matin-et-du-soir-pdf-a-imprimer/1702391911-routine-du-matin-et-du-soir-a-imprimer-pour-enfant.webp\", \"title\": \"Routine du matin et du soir enfant \u00e0 imprimer\", \"caption\": null, \"fullsize\": true, \"type\": \"big_image\" }, { \"data\": { \"text\": \"Chers parents, Si vous \u00e0vez compris l\u00a9importance de mettre en place des rep\u00e9res visuels comme un **tableau de routine enfant** pour expliquer les diff\u00e9rences temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"Tout ce qui met l'enfant en rapport avec la routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"Donner des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"Le but des **tableaux de routines enfant** est de donner des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9finir des rep\u00e9res temporels \u00e0 l\u00e9cole, les suivre et en faire une routine du matin et du soir PDF vous aidera \u00e0 structurer le cadre avec vos enfants. N\u00e9anmoins, car vous imaginez bien qu\u00e0 l\u00e9cole, il ne suffira pas de les chercher sur le frigo pour que tout se mette en place parfaitement !\", \"type\": \"paragraph\" }, { \"data\": { \"text\": \"D\u00e9