

# Des repères pour grandir

Accompagner l'enfant dans la découverte du temps,  
de 2 à 7 ans

par P'titemps





# Table des matières

Chapitre 1 – Comment l'enfant construit-il sa notion du temps ?.....	4
1. Maria Montessori — Le temps : une notion qui se construit par l'expérience.....	4
2. Françoise Dolto — Le temps : une sécurité affective à construire.....	5
3. Jean Piaget — Le temps : une construction cognitive progressive.....	6
4. Philippe Meirieu — Le temps : un espace pour devenir libre.....	7
5. Les neurosciences — Le cerveau de l'enfant et la perception du temps.....	9
Chapitre 2 – Les grands défis liés au temps pour les petits.....	11
1. Apprendre à attendre.....	11
2. Traverser les transitions sans tension.....	12
3. Se repérer seul : premiers pas vers l'autonomie.....	13
4. Comprendre la durée : du ressenti au mesurable.....	15
Conclusion – Accompagner l'enfant dans son rapport au temps.....	17
Chapitre 3 – Des outils concrets pour accompagner l'enfant.....	19
1. Les sabliers – Une première expérience du temps.....	19
2. Le Time Timer – Comprendre et anticiper le temps.....	20
3. La montre analogique – Entrer dans l'abstraction.....	22
4. Le planning de tâches illustré – Structurer les routines du quotidien.....	23
5. Le réveil jour/nuit – Structurer le rythme veille/sommeil.....	25
Conclusion – Des repères pour grandir sereinement.....	26
Chapitre 4 – Mettre en place une routine adaptée à son enfant.....	28
1. Pourquoi une routine est essentielle.....	28
2. Les caractéristiques d'une routine réussie.....	29
3. Comment construire une routine avec son enfant.....	31
4. Des outils pour soutenir la routine.....	32
5. Conseils pour maintenir la routine dans le temps.....	33
Conclusion – Une routine pour grandir... et respirer.....	35
Chapitre 5 – Ce que votre enfant apprend... bien au-delà de l'heure.....	36
1. Le temps comme support de compétences transversales.....	36
2. Ce que votre enfant intègre silencieusement.....	38
3. Les bénéfices à long terme.....	39
4. Le rôle de l'adulte comme gardien du temps.....	40
Conclusion – Grandir avec le temps.....	42

## Pourquoi ce guide ?



# P'tiTemps

Apprendre à gérer le temps ne va pas de soi. Pour les jeunes enfants, le temps n'a ni aiguilles ni chiffres : il est fait de routines, de rituels, de "encore un peu" et de "c'est bientôt fini".

Et pour les parents, accompagner cette construction peut parfois devenir source de **stress, de tensions, ou de doutes**.

C'est de ce constat qu'est né ce guide : **offrir aux familles un repère clair, bienveillant et concret pour comprendre comment l'enfant construit peu à peu sa perception du temps... et comment, avec quelques outils simples, le quotidien peut devenir plus fluide, plus paisible, plus coopératif.**

Dans cet e-book, vous découvrirez :

- **ce que la recherche** (pédagogique, psychologique, neuroscientifique) nous apprend sur le rapport des enfants au temps ;
- **les défis concrets du quotidien** (attendre, se repérer, passer d'une activité à l'autre...) et comment les aborder avec sérénité ;
- **des outils pratiques et accessibles** pour structurer les routines, anticiper les transitions, et encourager l'autonomie ;
- **des conseils** pour mettre en place une routine stable, souple et adaptée à votre famille.

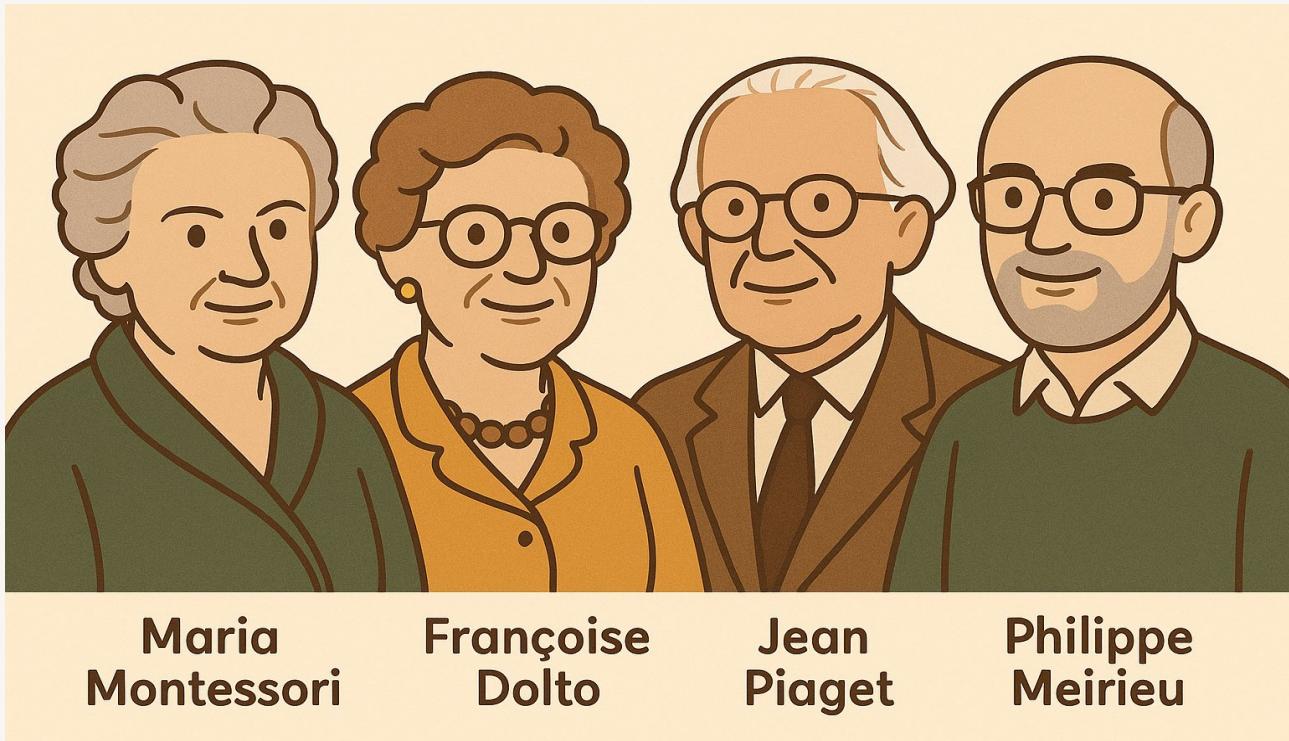
Ce guide est conçu pour les **parents d'enfants de 2 à 7 ans**, mais aussi pour les professionnels de la petite enfance, les enseignants, les assistants maternels... Il s'adresse à toutes celles et ceux qui veulent **accompagner l'enfant avec bienveillance** dans la découverte du temps, sans pression ni rigidité.

Chez *P'titemps*, nous croyons que :

- le temps **ne s'impose pas**, il s'apprivoise ;
- l'autonomie **ne se décrète pas**, elle se construit pas à pas ;
- les objets du quotidien peuvent devenir de **précieux alliés éducatifs**, à condition d'être bien choisis et bien utilisés.

Bonne lecture, et surtout : **merci** de prendre ce temps-là... celui de l'écoute, du respect du rythme, de la construction intérieure. Un temps pour eux, un temps pour vous.

# Chapitre 1 – Comment l'enfant construit-il sa notion du temps ?



Quand un adulte parle de temps, il pense à des horloges, à des plannings, à des durées mesurées. Mais pour l'enfant, le temps est d'abord un **vécu corporel, affectif et sensoriel**. Il ne "connaît" pas encore le temps, il le **ressent**, il le **vit**, il le **répète**.

La construction de la notion du temps est **longue et progressive**. Elle commence bien avant que l'enfant sache lire l'heure ou se repérer dans un emploi du temps. Elle s'enracine dans :

- les rituels quotidiens,
- les repères stables,
- les actions répétées,
- les émotions associées à certaines séquences.

Plusieurs pédagogues, chercheurs et penseurs ont étudié cette construction. Leurs approches, complémentaires, nous permettent de mieux comprendre comment l'enfant **s'approprie peu à peu la temporalité**, à travers son corps, ses relations, ses jeux et ses routines.

Dans ce chapitre, nous allons découvrir les apports de :

- **Maria Montessori**, pour qui l'expérience sensorielle fonde la compréhension du temps ;
- **Françoise Dolto**, qui souligne l'importance des repères affectifs et symboliques ;
- **Jean Piaget**, qui décrit les étapes cognitives de cet apprentissage ;
- **Philippe Meirieu**, qui insiste sur le besoin de lenteur et de maturation ;
- et enfin les **neurosciences**, qui nous éclairent sur le développement cérébral lié au temps.

Ce regard croisé pose les bases de tout ce qui suit :

**Comprendre le temps de l'enfant pour mieux l'accompagner, à son rythme.**

## 1. Maria Montessori — Le temps : une notion qui se construit par l'expérience

« *La main est l'instrument de l'esprit. L'enfant apprend en faisant.* »  
— Maria Montessori, *L'Esprit absorbant de l'enfant*

Maria Montessori (1870–1952), médecin, scientifique et pédagogue italienne, est la première femme diplômée de médecine en Italie. Elle commence sa carrière auprès d'enfants dits « déficients », mais élargit rapidement son approche à tous les enfants, convaincue que chacun est capable d'apprendre si son rythme est respecté et son environnement adapté.



De ses observations rigoureuses et de ses nombreuses expérimentations naît une méthode éducative révolutionnaire, fondée sur trois piliers :

- **L'autonomie de l'enfant**, qui apprend par lui-même en agissant ;
- **L'environnement préparé**, conçu pour encourager l'initiative et la compréhension par l'expérience sensorielle ;
- **Le respect du rythme individuel**, car chaque enfant suit son propre chemin de développement.

## Le temps selon Montessori

Pour Montessori, le temps n'est pas une notion abstraite que l'enfant peut saisir par des mots. C'est une **construction intérieure**, qui passe par des **expériences concrètes et répétées**. Le jeune enfant découvre les séquences temporelles — « d'abord ceci, puis cela » — à travers des activités ordonnées et ritualisées, pratiquées dans un cadre stable.

Elle insiste également sur l'importance du matériel sensoriel : l'enfant **manipule, voit, entend, et ressent** pour construire ses représentations mentales, dont celle du temps. Ainsi, la notion de temporalité se forge au fil des répétitions, dans des contextes signifiants.

### Ce que cela implique pour l'accompagnement de l'enfant

- Ne pas expliquer verbalement la durée (« 5 minutes, c'est court »), mais la **faire vivre** concrètement.
- **Structurer l'environnement** pour permettre des séquences claires et reproductibles.
- **Ritualiser les activités** quotidiennes pour ancrer une perception de « début, déroulement, fin ».
- **Respecter le rythme sensoriel de l'enfant**, qui apprend avec son corps avant d'abstraire avec son esprit.

Montessori nous enseigne que l'enfant **n'apprend pas en écoutant, mais en vivant**, et que la notion de temps s'inscrit dans cette logique expérientielle.

## 2. Françoise Dolto — Le temps : une sécurité affective à construire

❖ *Tout ce qui n'est pas prévu angoisse l'enfant.* ❖  
— Françoise Dolto, *Lorsque l'enfant paraît*

Figure centrale de la psychanalyse de l'enfance, Françoise Dolto (1908-1988) a profondément marqué notre compréhension du développement affectif de l'enfant. Pédiatre de formation, elle a ensuite consacré sa carrière à écouter et comprendre les besoins psychiques des enfants, insistant sur leur capacité à saisir le monde symbolique bien avant de savoir parler.



Dans ses ouvrages majeurs — *La cause des enfants*, *Lorsque l'enfant paraît*, *L'image inconsciente du corps* —, elle affirme que l'enfant, dès le plus jeune âge, est une personne à part entière, dotée d'une vie émotionnelle riche, et qu'il a besoin de repères stables pour se sentir en sécurité.

## Le temps comme repère affectif

Selon Dolto, le jeune enfant ne dispose pas d'un temps linéaire ou mesurable. Le temps est pour lui un **temps vécu**, rythmé par les besoins fondamentaux : faim, sommeil, présence ou absence de l'adulte. Ce sont ces cycles physiologiques et émotionnels qui structurent ses premières perceptions temporelles.

Elle insiste sur un point fondamental :

« *Un enfant n'accède à la conscience du temps que si les événements de sa vie sont organisés et prédis par la parole.* »

C'est la régularité des actions, doublée d'une parole claire de l'adulte, qui permet à l'enfant de ne pas être plongé dans l'angoisse de l'imprévisible.



## Trois leviers essentiels selon Dolto :

### 1. Les rituels du quotidien

Dolto valorise des séquences stables, identifiables, répétées :

- Le rituel du coucher (histoire, rideau, lumière, bonne nuit).

- Les repas (lavage des mains, table, assise calme).

Ces routines sécurisent l'enfant et donnent forme au temps.

### 2. L'anticipation par la parole

Pour aider l'enfant à se projeter dans ce qui va venir, l'adulte doit annoncer clairement les transitions :

- « Après le jeu, ce sera le bain. »

- « Quand tu auras fini ton dessin, nous dînerons.

- Cette verbalisation donne du sens et rend le temps prévisible.

### 3. La structuration des séparations

L'absence d'un parent est souvent source d'angoisse. Dolto montre qu'elle est mieux vécue si elle est inscrite dans un cadre temporel compréhensible :

« Je reviens après ton goûter » est plus rassurant que « Je reviens bientôt ».

En intégrant les repères temporels dans un discours sincère, prévisible et affectivement porteur, l'adulte aide l'enfant à organiser son monde intérieur et à se détacher en douceur.

## L'enfant face à l'imprévisible

Dolto souligne que **l'absence de structure temporelle** (dans les journées ou dans les discours) est vécue comme une suite de « surprises menaçantes » pour l'enfant. Ce manque de lisibilité génère stress, opposition, voire repli.

Elle plaide donc pour une temporalité **verbalisée, ritualisée et affectivement contenante**, dans laquelle l'enfant peut se sentir acteur de sa journée, et non balloté d'un événement à l'autre sans fil conducteur.

### 3. Jean Piaget — Le temps : une construction cognitive progressive

“Le temps est un construit, non un donné : il s’élabore lentement à partir de l'action.”

— Jean Piaget, *La représentation du temps chez l'enfant* (1946)

Jean Piaget (1896–1980), psychologue suisse et fondateur de l'épistémologie génétique, a profondément influencé la compréhension du développement intellectuel de l'enfant. Ses travaux, menés tout au long du XXe siècle, mettent en évidence les différentes étapes par lesquelles l'enfant construit ses connaissances du monde — y compris sa représentation du temps.

Pour Piaget, le temps n'est pas inné : il est **construit par l'enfant à travers ses interactions avec le réel**. Cette construction suit un processus lent, structuré par stades, et fortement lié à la maturation intellectuelle.

#### Les grandes étapes du développement de la notion du temps

Piaget identifie plusieurs stades dans la manière dont l'enfant appréhende le temps :

##### 1. Avant 5 ans : un temps vécu et confondu avec l'action

L'enfant perçoit des successions d'événements, mais ne peut pas encore les ordonner de façon stable. Il vit dans un temps immédiat, émotionnel, et ne distingue pas encore clairement passé, présent et futur.

##### 2. Entre 5 et 7 ans : émergence de l'ordre temporel

L'enfant commence à comprendre qu'un événement peut se produire avant ou après un autre. Il est capable de raconter une histoire dans un ordre logique, mais son évaluation de la durée reste subjective.



##### 3. Après 7 ans : stabilisation de la durée et du repérage temporel

L'enfant accède à une conception plus objective du temps. Il peut mesurer des durées, utiliser une horloge, et se repérer dans la semaine ou le mois. Il comprend que le temps est indépendant de son activité.

Cette évolution se fait **progressivement**, et selon Piaget, elle est **intimement liée à l'action** : c'est en manipulant, en observant, en expérimentant que l'enfant élabore ses représentations mentales du temps.

Piaget donne un cadre général utile pour comprendre que l'enfant construit la notion de temps progressivement. Mais ce cadre a été **enrichi depuis**, notamment sur l'importance du **contexte social** et des **outils mis à sa disposition**.

### Une construction en lien avec d'autres notions abstraites

Le temps ne peut pas être acquis de manière isolée. Il se construit **simultanément** avec d'autres notions fondamentales comme :

- **La causalité** (ce qui provoque quoi),
- **La conservation** (comprendre que certaines propriétés ne changent pas malgré les apparences),
- **L'espace** (orientation, repérage, déplacement).

Ainsi, pour Piaget, enseigner la notion du temps ne peut pas se réduire à faire apprendre les jours de la semaine ou à lire une horloge. Il faut **offrir des expériences concrètes**, des comparaisons de durées, des activités séquentielles, et surtout **respecter le stade de développement cognitif de chaque enfant**.

## 4. Philippe Meirieu – Le temps : un espace pour devenir libre

“ *Il faut du temps pour devenir libre.* »  
— Philippe Meirieu, *Lettre à un jeune professeur* “

Philippe Meirieu (né en 1949) est un pédagogue et chercheur français reconnu pour ses travaux sur l'éducation, l'autorité éducative et la pédagogie différenciée. À travers ses nombreux ouvrages et interventions, il milite pour une école qui respecte les rythmes d'apprentissage de chacun, sans jamais renoncer à l'exigence de formation et d'émancipation.

Dans *Lettre à un jeune professeur*, Meirieu développe une idée fondatrice : **l'éducation ne se limite pas à transmettre des savoirs ; elle consiste à accompagner une construction intérieure lente, parfois chaotique, mais toujours personnelle**. Le temps est ici un **cadre de maturation**, un **espace intérieur** dans lequel l'élève apprend à devenir sujet de lui-même.

## Le refus de la précipitation

Meirieu insiste sur le danger d'une éducation « à marche forcée », qui imposerait à tous un même rythme, un même calendrier, un même niveau d'exigence à un instant donné. Loin de cette vision, il plaide pour :

- L'acceptation de la lenteur dans les apprentissages ;
- La valorisation des détours, des reprises, des temps morts nécessaires à l'intégration ;
- La reconnaissance de l'hétérogénéité des rythmes d'acquisition.

Le rôle de l'éducateur n'est pas d'accélérer à tout prix, mais de créer les conditions d'un cheminement possible, sans renoncement ni abandon.



## Le cadre comme condition de la liberté

Meirieu rappelle que l'enfant n'a pas spontanément accès à une organisation du temps qui lui permet d'apprendre, de se concentrer ou de différer son plaisir. C'est à l'adulte de mettre en place des repères temporels structurants, qui donnent un cadre sécurisant dans lequel l'enfant peut expérimenter progressivement la liberté.

Il s'agit donc d'un temps construit ensemble :

- Ni un temps subi, imposé sans explication ;
- Ni un temps flottant, désorganisé, qui désoriente et insécurise ;
- Mais un temps accompagné, lisible, partagé, qui rend possible l'autonomie.

## Éducation et temporalité

Pour Meirieu, l'acte d'éduquer est fondamentalement un acte temporel : il suppose de croire en l'avenir de l'enfant, d'avoir la patience de l'attente, la constance du cadre, et la confiance dans les petits progrès invisibles mais cumulatifs.

*« On n'éduque qu'en pariant sur le devenir de l'autre. Et cela demande du temps. »*

## 5. Les neurosciences — Le cerveau de l'enfant et la perception du temps



Depuis une vingtaine d'années, les neurosciences ont apporté un éclairage nouveau sur la manière dont l'enfant perçoit, traite et apprend à organiser le temps. Contrairement aux grands pédagogues du XXe siècle — Montessori, Piaget, Dolto ou Meirieu — qui ont fondé leurs théories sur l'observation et la psychologie du développement, les neurosciences s'appuient sur l'**imagerie cérébrale** et les données biologiques pour analyser ce qui se passe concrètement dans le cerveau de l'enfant.

Elles ne remplacent pas ces approches, mais viennent les confirmer, les préciser ou les compléter, en mettant en lumière les processus invisibles qui sous-tendent les apprentissages temporels.

### Un développement en plusieurs zones cérébrales

La perception du temps ne repose pas sur une seule région cérébrale, mais sur un réseau complexe impliquant :

- **Le cortex préfrontal**, encore immature chez l'enfant, qui joue un rôle dans la planification, l'anticipation, le contrôle de l'attention et la gestion de l'impulsivité.
- **Le cervelet**, impliqué non seulement dans la motricité fine, mais aussi dans la perception des durées très courtes (quelques secondes).
- **L'hippocampe**, qui permet de situer les événements dans le temps grâce à la mémoire épisodique.

Ce développement est lent et progressif. Par exemple, le cortex préfrontal continue de se développer jusqu'à l'âge adulte (environ 25 ans selon les travaux de Gogtay et al., 2004). Cela confirme ce que soulignaient déjà les pédagogues : **l'enfant a besoin de temps pour apprendre à gérer le temps** — mais cette fois, nous savons pourquoi sur le plan neurologique.

## Du ressenti au mesurable : le temps implicite et explicite

Les neurosciences apportent aussi une distinction nouvelle et utile : celle entre **temps implicite** et **temps explicite**.

- Le **temps implicite** est celui que l'enfant **ressent avec son corps** : les rythmes biologiques (sommeil, faim), les séquences d'actions, les changements de lumière ou de température. C'est un temps vécu, non mesuré.
- Le **temps explicite** apparaît plus tard. Il suppose le langage, la mémoire, la planification. C'est le temps qu'on peut nommer, mesurer, ordonner : les horaires, les jours de la semaine, les routines écrites ou illustrées.

Les approches pédagogiques comme celles de Montessori ont intuitivement favorisé ce passage progressif du vécu à l'abstrait. Les neurosciences viennent **confirmer la validité de ces étapes**, en montrant comment le cerveau passe du traitement sensoriel à une organisation symbolique.

## La lenteur comme réalité biologique

Contrairement à certains discours modernes qui valorisent la rapidité des apprentissages, les neurosciences insistent sur le **caractère lent et irrégulier** du développement cognitif. Ce que Piaget avait observé sur le plan comportemental, les neurosciences le confirment biologiquement.

Le développement des fonctions exécutives (gérer plusieurs informations, différer une action, planifier) dépend de la maturation du cortex préfrontal. Ce processus **ne peut pas être accéléré artificiellement**. Cela invite les adultes à **adapter leurs attentes**, à proposer des repères temporels simples, concrets, répétés, et à éviter de surcharger l'enfant de notions trop abstraites trop tôt.

## La plasticité cérébrale et l'environnement

Les neurosciences ont également démontré que le cerveau de l'enfant est **hautement plastique** : il se modèle en fonction de l'environnement. Ainsi, un cadre stable, prévisible, sécurisant, dans lequel les événements s'enchaînent de manière répétée, favorise la structuration des circuits liés au temps.

À l'inverse, un environnement chaotique, sans repères, ou générant du stress chronique, **perturbe le développement** de ces fonctions temporelles.

Cela confirme l'importance, déjà mise en avant par Dolto ou Meirieu, de proposer à l'enfant des **routines rassurantes, verbalisées et affectivement contenantes**.

## Apprendre à différer : une compétence cérébrale

Les neurosciences ont également mis en évidence le rôle du cortex préfrontal dans une compétence essentielle : **la capacité à différer une récompense**. Cette faculté, étudiée dans le célèbre « test du marshmallow » (Mischel, 1972), est corrélée à de meilleures performances scolaires, une meilleure autorégulation, et une meilleure gestion du temps.

Mais cette compétence ne relève pas uniquement de la volonté : elle dépend d'un **développement neurologique progressif**, et se construit dans l'interaction avec un adulte stable, encourageant, et capable de soutenir l'enfant dans la frustration.



# P'tiTemps

Comprendre comment l'enfant construit sa notion du temps, c'est accepter que ce chemin soit **progressif, sensoriel, affectif et cognitif** à la fois.

C'est aussi reconnaître que chaque enfant avance à son propre rythme, selon les repères qu'on lui propose.

Les grandes figures éducatives et scientifiques nous montrent qu'il ne s'agit pas d'enseigner le temps comme une matière, mais de **lui donner à vivre**, à ressentir, à structurer.

Avant de lire l'heure, l'enfant doit d'abord **habiter le temps**. Et pour cela, il a besoin de notre présence, de notre patience, et des bons outils au bon moment.

## Chapitre 2 - Les grands défis liés au temps pour les petits

Après avoir exploré comment l'enfant construit peu à peu sa notion du temps, il est essentiel de se pencher sur les **défis très concrets** que cette construction pose au quotidien.



Car dans la vie de famille, ce n'est pas d'abord la théorie qui se présente, mais bien les situations comme :

- "Il ne supporte pas d'attendre son tour..."
- "Chaque transition est un bras de fer..."
- "Il demande cent fois combien de temps il reste..."
- "Il s'oppose quand on lui dit de se préparer ou de ranger..."

Ces comportements ne sont pas des caprices. Ils traduisent une réalité simple : **le temps n'est pas encore structuré en lui**, ou du moins, pas comme chez l'adulte.

Dans ce chapitre, nous allons identifier les **grands défis liés au temps** chez les enfants de 2 à 7 ans :

- Attendre,
- Accepter les transitions,
- Gagner en autonomie,
- Comprendre les durées,
- Et se préparer à l'organisation scolaire.

Ces défis sont normaux, prévisibles... et **accompagnables**, avec les bons repères et une attitude adaptée.

## 1. Apprendre à attendre

Attendre est une expérience ordinaire pour l'adulte. Mais pour l'enfant, elle constitue un véritable défi. Cela suppose de différer une envie, de résister à une impulsion, de tolérer une frustration. Or, le cerveau de l'enfant n'est pas encore prêt à le faire naturellement.

Chez le jeune enfant, le **besoin et la réponse** sont encore étroitement liés. L'idée même d'un **temps entre les deux** est difficile à concevoir. Attendre demande des capacités cognitives et émotionnelles encore **en développement** : inhibition, anticipation, tolérance à la frustration, évaluation de la durée...



### Un cerveau immature

La neuroscience le confirme : la capacité à attendre dépend principalement du **cortex préfrontal**, la zone du cerveau qui gère les fonctions exécutives (planification, auto-contrôle, flexibilité). Ce cortex se développe très lentement et n'atteint sa pleine maturité qu'à l'âge adulte (entre 20 et 25 ans).

C'est pourquoi attendre 3 minutes peut sembler une éternité à un enfant de 3 ans. Et ce n'est pas un caprice : c'est un fonctionnement normal de son cerveau. Ce qui est vécu comme une attente légère pour l'adulte peut être ressenti comme une souffrance insupportable pour l'enfant.

### Le test du marshmallow : un classique fondateur

L'expérience célèbre de Walter Mischel (1972), dite du *test du marshmallow*, illustre ce point. Un enfant se voit proposer une guimauve : s'il parvient à patienter quelques minutes sans la manger, il en recevra deux. Certains enfants résistent, d'autres cèdent.

Cette expérience, au-delà de sa valeur symbolique, a montré que la capacité à différer une récompense est **corrélée à un meilleur développement de l'autorégulation**. Mais elle ne reflète pas un trait de caractère fixe : c'est une compétence qui s'acquiert **avec le temps et l'accompagnement**.

## Ce qui aide l'enfant à attendre

L'enfant ne devient pas patient par la seule volonté de ses parents. Il a besoin d'outils concrets et d'un cadre adapté pour apprivoiser cette compétence. Voici ce qui peut l'aider :

- Des repères temporels clairs : "Quand la petite aiguille sera sur le 3, on partira."
- Des activités d'attente ritualisées : lire une histoire, écouter une chanson pendant l'attente.
- La visualisation du temps qui passe : sabliers, minuteurs, pictogrammes séquentiels.
- La verbalisation de ce qu'il ressent : "Tu trouves ça long d'attendre, c'est normal."
- L'anticipation : "Après le repas, tu pourras jouer."

L'enfant devient ainsi progressivement acteur du temps : il comprend qu'il peut tenir, qu'il peut gérer ce moment inconfortable, et que la fin de l'attente arrive. Il fait l'expérience de sa propre capacité à résister, ce qui le valorise et l'apaise.



### À retenir

- L'attente est une compétence cognitive et émotionnelle en construction.
- Le cerveau de l'enfant ne peut pas attendre "comme un adulte".
- L'accompagnement bienveillant, la prévisibilité et les supports visuels aident à rendre ce défi accessible.
- La patience ne s'impose pas : elle s'éduque dans la confiance et la répétition.

## 2. Traverser les transitions sans tension

Passer d'une activité à une autre est un défi pour de nombreux enfants. Là où l'adulte opère une transition de manière automatique ou contrainte par l'organisation, l'enfant, lui, vit ce changement comme une **rupture difficile à anticiper et à accepter**.

En effet, une transition interrompt une activité qu'il investit pleinement, souvent avec émotion, concentration ou excitation. Il ne perçoit pas encore cette transition comme une **étape logique dans une suite**, mais plutôt comme une **perte brutale** de ce qu'il est en train de vivre.

### Le temps flou du jeune enfant

L'enfant ne vit pas dans une structure horaire définie, mais dans un **temps subjectif**, émotionnel, sensoriel. Lorsqu'il joue, il est « absorbé », comme suspendu dans un présent sans limite. L'idée qu'il faille **s'arrêter maintenant pour faire autre chose** lui est souvent incompréhensible et frustrante.

C'est pourquoi les transitions peuvent générer de **l'opposition**, des **pleurs**, de **l'agitation** ou une **immobilité figée**. Ce ne sont pas des "caprices" : ce sont des signaux d'inconfort face à un changement mal anticipé ou mal accompagné.

### Ce qui aide à vivre les transitions

Pour que l'enfant puisse accepter sereinement une transition, il a besoin que cette dernière soit **prévisible, lisible et sécurisante**.

Voici les leviers principaux :

#### 1. L'annonce anticipée

Préparer l'enfant verbalement à ce qui va venir :

- « Dans cinq minutes, on range. »
- « Encore une chanson, et ensuite on passe à table. » Cela laisse à l'enfant un temps pour se projeter mentalement et émotionnellement.



## 2. La régularité

Une routine stable, répétée chaque jour, rend la transition attendue : si « après le bain vient toujours l'histoire », le passage se fera plus en douceur. L'enfant y trouve un repère, une sécurité.

## 3. La mise en mots des émotions

Reconnaître les frustrations ou les résistances de l'enfant, sans les nier :

- « Tu aurais voulu continuer à jouer, je comprends. »
- « Ce n'est pas facile d'arrêter quand on s'amuse. »

Cela permet à l'enfant de **se sentir entendu** et de **réguler progressivement ses émotions**.

## 4. Des repères visuels ou auditifs

Des pictogrammes, une minuterie visuelle, une chanson de transition... Tous ces supports aident à **structurer symboliquement** le passage d'une activité à une autre. Ils **désamorcent l'effet de surprise** et créent une temporalité partagée entre adulte et enfant.

## Une transition bien vécue est une étape d'autonomie

En réussissant à vivre une transition sans heurt, l'enfant apprend à **se détacher de ce qu'il aime sans le vivre comme une perte**. Il développe ainsi sa capacité à s'adapter, à rebondir, à entrer dans une autre activité avec fluidité.

Mais cela ne peut se faire sans accompagnement. Il ne suffit pas de "dire ce qu'il faut faire" : il faut créer un **cadre prévisible, doux et constant**, dans lequel l'enfant peut trouver ses propres appuis.  
3. Se repérer seul : premiers pas vers l'autonomie



### À retenir

- Le jeune enfant vit dans un temps subjectif, lié à l'instant et à l'émotion.
- Les transitions sont souvent vécues comme des interruptions brutales et frustrantes.
- L'anticipation, la verbalisation, la régularité et les repères visuels sont des clés pour apaiser ces moments.
- Accompagner les transitions, c'est accompagner l'autonomie affective de l'enfant.

### 3. Gagner en autonomie : se repérer sans l'adulte

L'un des grands objectifs de l'éducation bienveillante est de rendre l'enfant **autonome** — c'est-à-dire capable d'agir par lui-même, de faire des choix, de comprendre et respecter des consignes, de s'organiser.

Mais cette autonomie ne se décrète pas : elle se **construit pas à pas**, à travers des expériences encadrées, rassurantes, où l'enfant apprend progressivement à **structurer son temps**.

#### Autonomie ≠ indépendance

Trop souvent, l'autonomie est confondue avec l'indépendance. Or, un enfant autonome n'est pas un enfant qui "se débrouille tout seul", mais un enfant qui a **intériorisé des repères et des routines**, et qui peut agir **avec confiance** dans un cadre stable.

L'autonomie temporelle, en particulier, suppose que l'enfant :

- Sait ce qu'il doit faire,
- Sait à quel moment le faire,
- Et comprend dans quel ordre les actions doivent s'enchaîner.

Ce n'est possible que s'il a été **guidé, soutenu et accompagné**, dans un cadre clair, répété, et évolutif.

#### Organiser ses actions dans le temps

L'un des plus grands défis pour les enfants de moins de 7 ans est de **s'organiser dans une séquence** : savoir qu'avant de partir à l'école, il faut s'habiller, se laver, prendre son petit-déjeuner ; ou que pour terminer un dessin, il faut d'abord choisir ses couleurs, puis découper, puis coller.

Cela suppose :

- Une **connaissance du déroulement** des tâches ;
- Une capacité à **rester concentré sur une activité**, sans se laisser distraire par autre chose ;
- Une **gestion du temps subjectif**, pour ne pas "s'éparpiller" ou se sentir débordé.

Pour cela, l'enfant a besoin d'aides concrètes : un **ordre clair**, un **support visuel**, un **temps alloué identifié**. Cela lui permet de **se représenter mentalement ce qui va se passer**, et donc de le gérer plus sereinement.

## Autonomie, sécurité et estime de soi

Être capable de faire seul donne à l'enfant un sentiment de compétence, de confiance, de fierté. Mais faire seul n'est pas se débrouiller sans repère.

Au contraire, plus les repères sont clairs, plus l'enfant peut s'engager sans crainte dans une action autonome. Ce cadre structurant, rassurant, lui permet d'osier, d'essayer, d'échouer sans peur, de réussir avec plaisir.

L'adulte, dans cette démarche, n'impose pas mais accompagne :

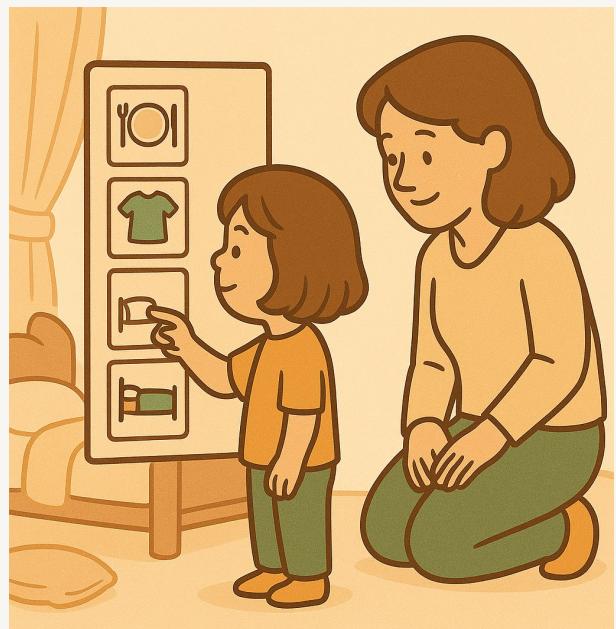
- Il observe les réussites ;
- Encourage les essais ;
- Corrige avec bienveillance.

L'enfant gagne peu à peu une forme d'indépendance fonctionnelle, sans se sentir abandonné.

## Ce qui aide à construire l'autonomie temporelle

Voici quelques stratégies qui permettent de soutenir cette acquisition, dès le plus jeune âge :

- Utiliser des routines illustrées : matin, soir, préparation du cartable... Un planning visuel aide l'enfant à anticiper les étapes et à s'y référer seul.
- Proposer une séquence courte et stable : pas plus de 3 ou 4 étapes pour les jeunes enfants.
- Créer un espace de réussite : éviter de corriger systématiquement ce qui n'est pas "bien fait", mais valoriser les efforts et les initiatives.
- Encourager l'auto-régulation : "Tu peux regarder ce planning pour voir ce que tu fais ensuite."
- Faire évoluer les outils avec l'âge : pictogrammes → étiquettes-phrases → listes à cocher.





## À retenir

- L'autonomie temporelle s'acquiert progressivement, en étant soutenue, guidée, structurée.
- L'enfant ne devient autonome que s'il est en sécurité affective et cognitive.
- Les routines visuelles, les séquences claires et les encouragements répétés favorisent ce développement.
- L'autonomie est un levier de confiance en soi — pas une injonction à "faire tout seul".

## 4. Comprendre la durée : du ressenti au mesurable

Parmi les défis liés à la construction du temps, celui de la **durée** est sans doute le plus complexe à appréhender pour l'enfant.

Combien de temps dure une activité ? Est-ce que c'est "long" ou "court" ? Est-ce que 5 minutes sont plus longues que 2 minutes ?

Autant de questions qui n'ont rien d'évident quand on n'a ni l'expérience, ni les repères nécessaires.

### Une notion abstraite qui se construit lentement



Comprendre la durée suppose plusieurs compétences que l'enfant développe progressivement :

- Savoir estimer un intervalle de temps,
- Comparer des durées entre elles,
- Ressentir le temps qui passe, puis le représenter symboliquement.

Avant 6–7 ans, l'enfant vit encore dans un **rapport subjectif au temps**. Il peut dire que quelque chose est "long" simplement parce que c'était ennuyeux, ou "court" parce qu'il s'est bien amusé et non en fonction de la réalité mesurée. Le temps est donc vécu **émotionnellement avant d'être rationnellement évalué**.

## Ressenti vs réalité : un décalage fréquent

Ce décalage est source de malentendus fréquents entre enfants et adultes :

- L'enfant affirme que "ça fait une heure" alors que 3 minutes se sont écoulées.
- Il peut pleurer si une activité "préférée" prend fin trop vite, même si elle a duré longtemps.
- Il ne comprend pas pourquoi il ne peut pas encore sortir "alors qu'il attend depuis trop longtemps".

Ces réactions ne traduisent pas un mensonge ou une mauvaise volonté, mais **une immaturité dans la perception de la durée**.

Comme pour les quantités ou les distances, il faut **voir, manipuler, comparer, vivre** pour commencer à construire une représentation stable.

## Ce qui aide à comprendre la durée

Plusieurs approches concrètes permettent de soutenir cette acquisition :

### 1. Rendre le temps visible

- Utiliser des **sabliers de durées différentes** : 1 min, 5 min, 10 min...
- Montrer que "quand tout le sable est descendu, on arrête".
- Comparer : "Ce sablier est plus long que celui de tout à l'heure."

### 2. Comparer des activités entre elles

- "Prendre ton petit déjeuner, c'est plus long que te brosser les dents."
- "Cette chanson dure moins longtemps que l'histoire du soir."

Ces comparaisons aident l'enfant à construire des **repères concrets dans ses journées**.

### 3. Répéter des expériences similaires

L'enfant a besoin de **vécus répétitifs et réguliers** pour intégrer peu à peu une durée comme une référence :

- "On reste 10 minutes au bain tous les soirs."
- "Tu joues 5 minutes seul pendant que je prépare ton goûter."

## 4. Utiliser un langage temporel explicite

L'adulte peut accompagner ces expériences en **mettant des mots précis** :

- "Cela a duré 2 minutes."
- "Tu as attendu plus longtemps aujourd'hui."
- "C'est aussi long qu'un épisode de ton dessin animé."

### Une compétence lente mais précieuse

Comprendre la durée, ce n'est pas seulement savoir lire une horloge. C'est savoir :

- combien de temps on peut rester concentré,
- combien de temps une tâche nécessite,
- combien de temps il reste avant un changement.

Ce sont des repères essentiels pour **organiser ses actions, se projeter, gérer ses émotions**.

Mais cette compétence ne peut se construire que dans **un environnement stable, répétitif, soutenant**, où l'enfant **vit la durée** avant de la mesurer.



#### À retenir

- La durée ne se comprend pas : elle se ressent, se vit, se répète, se compare.
- L'enfant a besoin de supports visuels, d'expériences régulières et d'un langage clair pour en construire l'idée.
- Ce n'est que vers 6-7 ans que l'on peut commencer à s'attendre à une compréhension partielle de la durée mesurée.
- Être patient avec la durée... c'est aussi lui **laisser le temps d'être comprise**.

## Conclusion – Accompagner l'enfant dans son rapport au temps

Le rapport au temps n'est pas inné : il se construit lentement, à travers des expériences vécues, répétées, accompagnées.

Dans ce chapitre, nous avons exploré **quatre grands défis** auxquels les enfants sont confrontés entre 2 et 7 ans :



### P'tiTemps

- Apprendre à attendre, en apprivoisant la frustration et le différé ;
- Vivre les transitions, en se sentant préparé, encadré et compris ;
- Construire l'autonomie temporelle, en structurant ses actions et en gagnant en confiance ;
- Comprendre la durée, en passant d'un temps ressenti à une durée plus objectivable.

Chacun de ces défis est relié aux autres :

- Attendre suppose de comprendre une durée,
- Réussir une transition implique un minimum d'autonomie,
- L'autonomie s'appuie sur des routines bien ancrées dans le temps,
- Et toutes ces compétences reposent sur la répétition, la stabilité, et un environnement porteur.

### Ce que l'enfant apprend avec le temps... c'est aussi à devenir lui-même

En accompagnant notre enfant dans ces apprentissages, nous ne cherchons pas à le faire "grandir plus vite", mais à lui offrir des **outils internes** pour :

- mieux se repérer,
- mieux s'organiser,
- mieux se sentir.

Chaque enfant avance à son rythme, en fonction de son développement neurologique, de son environnement affectif, et de la confiance qu'on lui accorde.

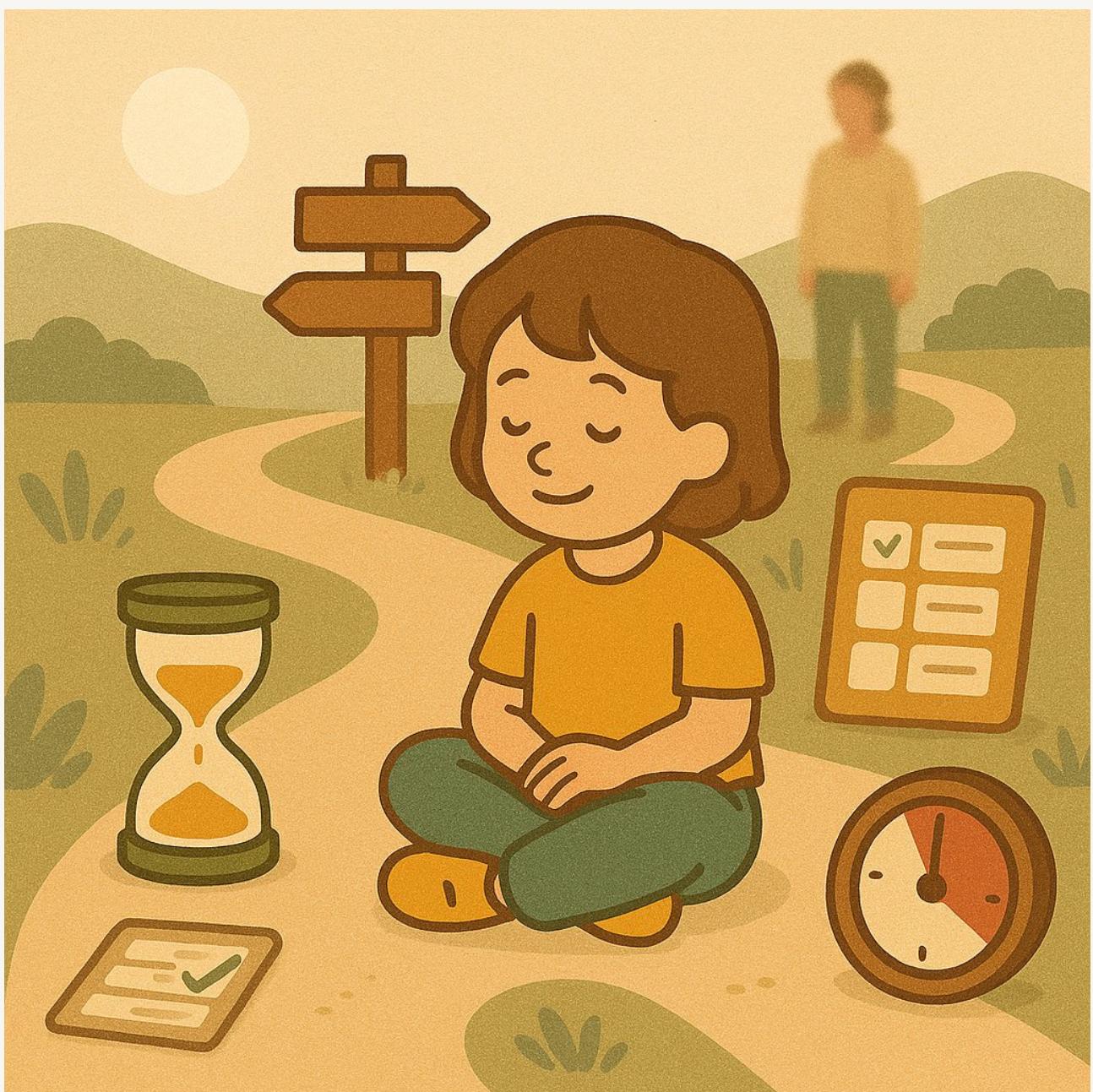
C'est pourquoi il est essentiel de proposer des repères stables, de verbaliser les étapes, de faire vivre le temps, plutôt que de le faire apprendre comme une notion abstraite.

## Une mission parentale pleine de sens

Accompagner un enfant dans sa découverte du temps, c'est lui offrir bien plus qu'une compétence cognitive : c'est lui transmettre le goût de la régularité, la sécurité de la prévisibilité, et le pouvoir d'agir sur sa propre organisation.

Cela demande du temps, de la patience, et de la bienveillance.

Mais c'est aussi une merveilleuse aventure partagée.



# Chapitre 3 – Des outils concrets pour accompagner l'enfant

Accompagner un enfant dans sa construction du temps, c'est lui offrir un environnement cohérent, structuré, rassurant. C'est aussi lui proposer des **supports concrets**, adaptés à son niveau de développement, pour l'aider à **voir, ressentir, organiser le temps**.

Avant de pouvoir lire une montre ou comprendre ce que signifie "10 minutes", l'enfant a besoin de **manipuler le temps**, de **le voir passer**, de **le vivre dans son corps**. Les repères visuels, tactiles ou auditifs ne sont pas des gadgets : ils sont des **appuis indispensables** pour rendre tangible une notion encore abstraite.

C'est dans cette optique qu'a été conçu le **pack *P'titemps*** : un ensemble d'outils simples, évolutifs et bienveillants, pensés pour accompagner les enfants de 2 à 7 ans dans leur apprentissage du temps.

Ces outils s'inscrivent dans une logique pédagogique rigoureuse, en lien direct avec les besoins identifiés dans les chapitres précédents.

Ils ne remplacent pas l'accompagnement de l'adulte. Mais ils viennent **le soutenir, l'éclairer, et souvent... l'apaiser**.

## 1. Les sabliers – Une première expérience du temps

### Pourquoi c'est utile

Pour un jeune enfant, le temps est une **notion invisible**. Dire "dans 5 minutes" ou "attends un peu" reste vague si ce temps **n'a pas de forme**.

Le sablier transforme cette abstraction en **expérience sensorielle** : l'enfant voit le sable s'écouler, comprend qu'une action a un début, un déroulement, une fin.

C'est un **outil de familiarisation**, particulièrement adapté dès 2 ans.

Le sablier convient aux **durées courtes et répétitives**. Il permet de **structurer une attente**, d'aider l'enfant à se réguler, ou de marquer le temps d'une activité brève.

## Comment l'utiliser

- Présenter un sablier **avant une activité courte** : rangement, lavage des mains, petit défi de concentration.
- Donner une consigne claire : "Tu peux jouer jusqu'à ce que tout le sable soit descendu."
- Associer une couleur à une durée pour créer des repères stables : "Le jaune, c'est pour se brosser les dents."



💡 Pendant l'activité, on peut poser une question simple : "*Est-ce qu'il reste encore du sable ?*"

→ Cela aide l'enfant à prendre conscience du temps qui reste, à se projeter et à ajuster son rythme.

## Ce que l'enfant apprend

- Que le temps s'écoule de manière observable.
- Que certaines activités ont une durée **délimitée**, même sans savoir lire l'heure.
- À attendre en voyant ce qui se passe.
- À créer des **liens visuels** entre des couleurs et des moments de la journée.
- À se réguler dans l'action, avec un outil non intrusif.

### Le choix *P'titemps*

Le pack *P'titemps* propose un **lot de sabliers colorés** allant de 1 à 10 minutes. Pensés pour les petites mains, ils sont :

- Faciles à manipuler sans risque,
- Résistants, même pour les tout-petits,
- Codés par couleur pour associer visuellement une durée à une routine.

*Ils trouvent leur place aussi bien dans les moments de transition, que dans les petites routines quotidiennes ou les activités d'attente.*

## 2. Le Time Timer – Comprendre et anticiper le temps

### Pourquoi c'est utile

Pour un enfant qui ne sait pas encore lire l'heure, une information comme « tu as 15 minutes » ne signifie pas grand-chose.

Le Time Timer, en revanche, lui permet de voir concrètement ce qu'il reste à faire ou à attendre : une zone colorée diminue régulièrement, représentant la durée restante.

C'est un outil visuel, silencieux et progressif qui accompagne les enfants dans leur capacité à gérer des durées plus longues et à anticiper la fin d'une activité. Contrairement aux sabliers, il permet de choisir n'importe quelle durée jusqu'à 60 minutes, et d'ajuster précisément le temps à l'activité proposée.

Il s'adresse aux enfants dès 3-4 ans, et reste pertinent tout au long de la scolarité.

### Comment l'utiliser

- Pour structurer une période d'activité : jeu autonome, travail scolaire, temps calme.
- Pour annoncer une transition à venir : "Quand la zone rouge disparaît, on passe à table."
- Pour aider l'enfant à préparer la fin d'une activité sans surprise, ni pression.

💡 L'enfant peut regarder à tout moment combien de temps il lui reste. Cela l'aide à s'organiser intérieurement, à adapter son rythme, et à se sentir acteur.



### Ce que l'enfant apprend

- À se projeter dans le temps grâce à une représentation continue et lisible.
- À organiser son action en fonction d'un repère stable.
- À gagner en autonomie sans dépendre de rappels verbaux constants.
- À passer progressivement d'une perception sensorielle du temps à une représentation abstraite : c'est un précurseur de la lecture de l'heure.

## Ce qui le différencie du sablier

Le Time Timer :

- Peut être **réglé sur toutes les durées** (ex. : 7, 15, 28 minutes...) ;
- Représente le temps de manière **proportionnelle** et précise ;
- Permet à l'enfant de **vérifier lui-même** le temps restant à tout moment ;
- Est adapté aux **activités plus longues** (de 10 à 60 minutes), là où le sablier reste sur des formats très courts.

### Le choix *P'titemps*

Le pack *P'titemps* inclut un **Time Timer visuel** :

- **Silencieux**, pour éviter toute distraction sonore ;
- **Lisible**, même pour les enfants qui ne connaissent pas les chiffres ;
- **Solide et compact**, facile à transporter ou à laisser dans un coin rituel de la maison.

Il s'agit d'un outil de **transition idéal**, entre les premières routines du jeune enfant et la gestion autonome du temps chez l'écolier.

## 3. La montre analogique – Entrer dans l'abstraction

### Pourquoi c'est utile ?

Apprendre à lire l'heure sur une montre à aiguilles est un **passage symbolique important** : c'est le moment où l'enfant quitte les repères concrets (sablier, Time Timer) pour entrer dans un **temps structuré, mesuré, partagé avec les autres**.

Mais cette étape est complexe. L'enfant doit :

- comprendre que **les aiguilles tournent à des vitesses différentes**,
- associer chaque position à une durée précise,
- relier un cadran à **un moment vécu** : "Il est 7h, c'est l'heure de me lever."

C'est pourquoi il est essentiel de lui proposer **une montre pensée pour lui**, avec des repères visuels adaptés à son niveau de développement.

## Ce qui rend l'apprentissage plus simple

Lire l'heure est une compétence complexe qui demande à l'enfant d'**interpréter la position de deux aiguilles sur un cadran unique**, chacune ayant une signification différente. C'est pourquoi une montre pédagogique efficace doit rendre ces éléments clairs, distincts et intuitifs.



La montre proposée dans le pack *P'titemps* intègre une **double indication visuelle** :

- Un **cercle central avec les heures (1 à 12)** bien espacées, repérées par des chiffres de grande taille ;
- Un **anneau extérieur indiquant les minutes en multiples de 5 (5, 10, 15, ... jusqu'à 60)**, permettant à l'enfant de comprendre la correspondance entre la petite et la grande aiguille.

Grâce à cette structure, l'enfant comprend que : quand la grande aiguille pointe vers "3" sur le cercle des minutes, cela signifie "15" ; quand la petite aiguille est sur "7", cela correspond à 7 heures ; et qu'en ensemble, cela donne "7h15".

La **différenciation entre les heures et les minutes est assurée par la disposition du cadran lui-même**. Ce design facilite grandement la compréhension du temps mesuré et évite les confusions classiques.

## Quand l'utiliser

- À partir de 5-6 ans, lorsque l'enfant montre de l'intérêt pour l'heure.
- Pour donner des repères concrets : "On partira quand l'aiguille sera sur le 8."
- En transition avec un Time Timer : "Tu as 15 minutes, regarde où sera l'aiguille à ce moment-là."
- Pour renforcer l'autonomie du quotidien : "Quand il est 7h30, tu te brosses les dents."

## Ce que l'enfant apprend

- À lire et comprendre le cadran : chaque chiffre, chaque position a un sens.
- À se situer dans le temps abstrait, partagé avec les adultes (école, rendez-vous...).
- À gagner en autonomie sur les routines : lever, repas, coucher.
- À intégrer le temps comme outil de régulation et de responsabilité.

### Le choix *P'titemps*

La montre pédagogique sélectionnée par *P'titemps* est :

- **Lisible et intuitive**, avec double repérage heures/minutes ;
- **Colorée mais sobre**, pour ne pas distraire ;
- **Adaptée aux petits poignets**, avec un bracelet souple et confortable ;
- **Pensée pour durer**, de l'apprentissage jusqu'à l'usage quotidien.

*Elle s'inscrit dans la continuité logique du sablier et du Time Timer, pour accompagner l'enfant vers une autonomie temporelle complète.*

## 4. Le planning de tâches illustré – Structurer les routines du quotidien

### Pourquoi c'est utile

Pour un jeune enfant, une journée est une succession d'activités souvent imposées, parfois floues ou perçues comme abruptes. Le planning de tâches illustré permet à l'enfant de visualiser clairement les étapes d'une routine, de savoir ce qui vient ensuite, et de devenir acteur de son organisation.

C'est un outil qui favorise :

- la prévisibilité,
- la coopération,
- et l'autonomie progressive.

Il est particulièrement utile pour les enfants de 2 à 7 ans, dans tous les moments de transition : le matin avant l'école, le soir avant le coucher, ou lors des temps de préparation (cartable, repas, sortie...).

## Comment l'utiliser

- Présenter le planning comme un outil partagé : "Voici ce qu'on va faire ce matin."
- Coller les pictogrammes correspondant aux tâches du jour (préparer la table, se laver, mettre les chaussures...).
- À chaque tâche réalisée, l'enfant coche ou appuie sur le bouton "fait" : un geste simple qui valorise l'action accomplie.



Ce petit geste rend l'enfant acteur, lui permet de **visualiser ses progrès** et renforce son estime de soi.

Le parent peut encourager :

"Tu as coché presque toutes tes cases, bravo ! Il ne reste plus qu'à te brosser les dents."

## Ce que l'enfant apprend

- À séquencer ses actions dans le temps.
- À gérer un enchaînement de tâches, sans stress ni dépendance verbale.
- À anticiper ce qui va venir.
- À valoriser ses efforts, en visualisant ce qu'il a déjà accompli.

Cela soutient aussi la **régulation émotionnelle** : le planning rassure, canalise et évite les conflits liés à l'imprévu ou au refus d'une consigne.

### Le choix P'titemps

Le pack *P'titemps* inclut un **planning de tâches illustré** imprimé sur support rigide.

Il est accompagné de :

- Une plaquette de pictogrammes à découper, représentant les principales actions du quotidien ;
- Un fichier numérique à télécharger pour imprimer ses propres pictogrammes et personnaliser l'outil à chaque famille.

*Conçu pour être simple, souple et évolutif, ce planning devient un rituel complice entre l'adulte et l'enfant, au service de l'autonomie et de la sérénité.*

## 5. Le réveil jour/nuit – Structurer le rythme veille/sommeil

### Pourquoi c'est utile.

De nombreux enfants, dès 2-3 ans, se réveillent très tôt le matin... et appellent leurs parents sans savoir s'il est l'heure de se lever. À cet âge, ils ne savent pas lire l'heure, et le passage du jour à la nuit reste une notion floue.

Le réveil jour/nuit leur donne un repère visuel simple et clair :



- Une **lune** indique qu'il faut rester au lit (ou jouer calmement),
- Un **soleil** signale que la journée peut commencer.

C'est un outil qui **rassure l'enfant**, lui permet de **gagner en autonomie**, et offre aux parents **un sommeil moins interrompu, des réveils plus paisibles et des soirées mieux ritualisées**.

### Comment l'utiliser

- Le réveil est réglé par les parents pour que l'image change automatiquement à une heure définie (ex. : 7h du matin).
- On explique simplement à l'enfant :  
“Quand tu vois le soleil, tu peux te lever. Quand tu vois la lune, tu restes dans ton lit ou tu attends tranquillement.”
- Il peut aussi servir à préparer le coucher : “La lune va bientôt apparaître, c'est l'heure de se calmer.”

### Ce que l'enfant apprend

- À différencier les temps de repos et d'éveil, même sans savoir lire l'heure.
- À anticiper le moment du lever de manière visuelle et douce.
- À se sentir sécurisé par un repère stable et non verbal.
- À développer une autonomie du réveil : attendre calmement, sortir de son lit sans alerter ses parents.

## Ce que les parents apprécient

- Des matins plus sereins : l'enfant ne vient pas réveiller l'adulte "trop tôt".
- Un coucher facilité : le changement d'icône sert de signal d'apaisement.
- Moins de conflits ou de négociations autour du lever et du coucher.
- Une cohérence visuelle avec les autres outils du pack : sablier, Time Timer, planning...

### Le choix *P'titemps*

Le réveil jour/nuit du pack *P'titemps* est :

- Simple d'utilisation : pas d'alarme sonore, seulement un changement d'image (soleil/lune) à heure réglée ;
- Lisible dans la pénombre, avec un rétroéclairage doux qui ne gêne pas le sommeil ;
- Programmable pour la semaine et le week-end, permettant d'adapter les horaires de réveil aux besoins réels de la famille ;
- Pensé pour les jeunes enfants, sans chiffres à lire ni boutons complexes.

*C'est un repère visuel et affectif qui soutient l'apprentissage de l'autonomie, tout en respectant le rythme de chacun — y compris celui des parents.*

## Conclusion – Des repères pour grandir sereinement

Les outils que nous avons présentés dans ce chapitre n'ont pas vocation à tout résoudre, ni à faire de l'enfant un expert du temps en quelques semaines. Ils ont une fonction bien plus précieuse : offrir des repères stables, visuels, concrets, qui accompagnent l'enfant dans sa lente et riche découverte du temps.

Chaque objet — sablier, Time Timer, montre, planning ou réveil — répond à un besoin spécifique de développement :

- Observer une durée courte,
- Comprendre le temps qui reste,
- Se repérer sur un cadran,
- Enchaîner des actions dans une routine,
- Structurer ses rythmes jour/nuit...



**P'tiTemps**

Mais plus encore, ces objets sont **des médiateurs** entre l'adulte et l'enfant. Ils facilitent la coopération, réduisent les tensions, rendent les consignes plus claires, et transforment le quotidien en terrain d'apprentissage partagé.

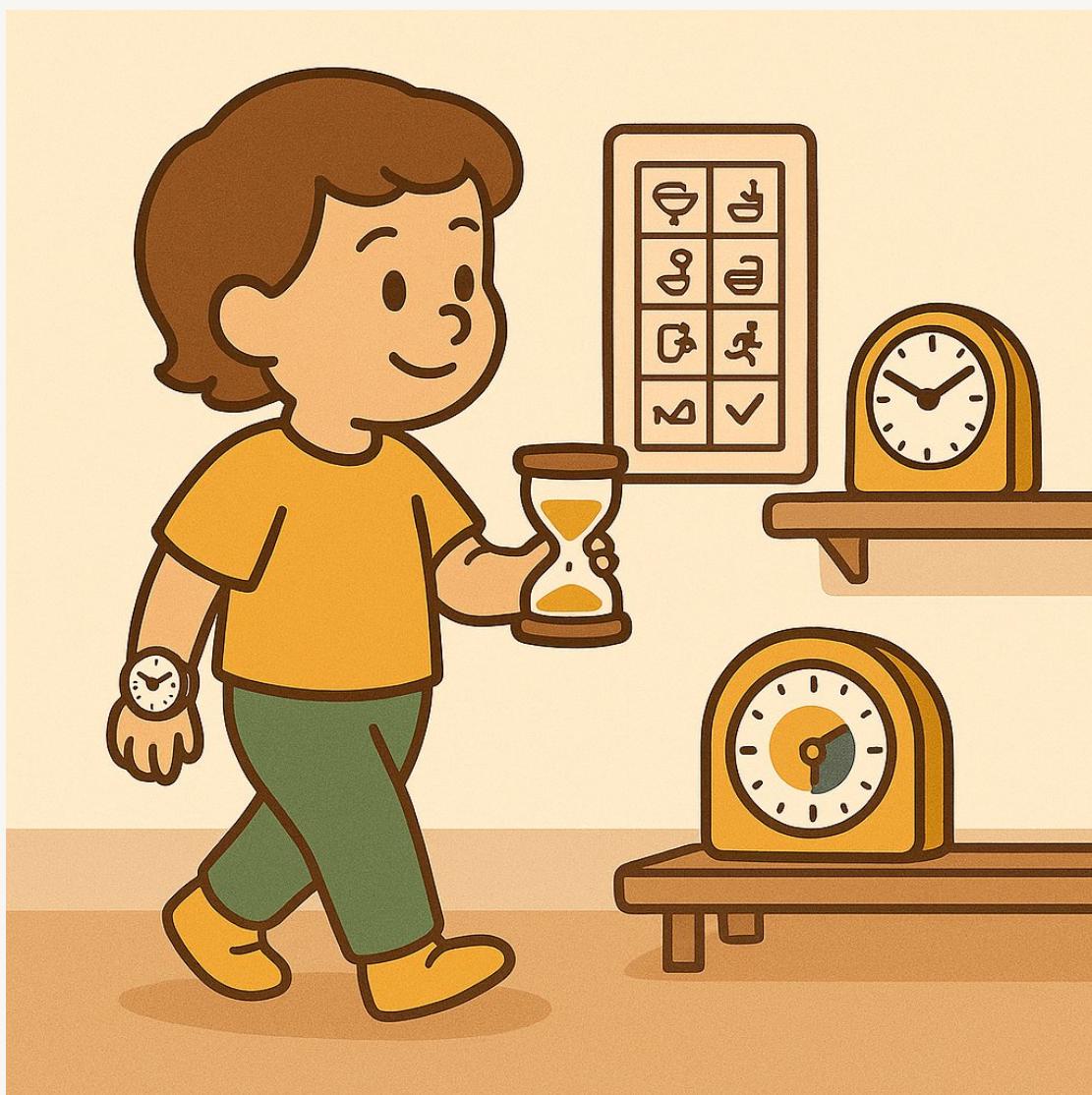
## Des objets au service d'une éducation bienveillante

Accompagner son enfant, ce n'est pas être toujours derrière lui, ni faire à sa place. C'est lui proposer un environnement qui l'aide à comprendre, à anticiper, à se sentir capable.

Les outils du pack *P'titemps* ne sont pas magiques, mais ils sont pensés pour :

- respecter le rythme de chaque enfant,
- renforcer sa confiance,
- et alléger la charge mentale des parents.

Parce que **le temps est un langage**, et que ces objets en sont **les premiers mots**



# Chapitre 4 - Mettre en place une routine adaptée à son enfant



Créer une routine, ce n'est pas "militariser" le quotidien. C'est au contraire **donner une structure stable et rassurante** à l'enfant, pour qu'il puisse grandir dans un cadre prévisible, compréhensible, et sécurisant.

Pour le jeune enfant, le monde est rempli d'incertitudes et de surprises : il ne maîtrise pas encore la logique des enchaînements, ni le rythme des journées.

Une routine bien construite lui offre **des repères fixes**, qui réduisent l'angoisse,

facilitent la coopération, et **renforcent son autonomie**.

Mais pour qu'elle fonctionne, cette routine ne peut pas être copiée sur un modèle tout fait. Elle doit être **ajustée à l'enfant**, à sa famille, à son rythme et à son âge. Elle doit **vivre avec lui**, évoluer au fil des semaines, tout en gardant une cohérence suffisante pour être un vrai pilier.

Dans ce chapitre, nous allons explorer :

- pourquoi une routine est bénéfique (et même essentielle) pour le développement,
- quelles sont les clés d'une routine réussie,
- comment en créer une avec son enfant,
- et comment les outils présentés précédemment peuvent soutenir cet apprentissage.

# 1. Pourquoi une routine est essentielle.

Une routine n'est pas un simple emploi du temps.

C'est un **cadre invisible mais structurant**, qui aide l'enfant à comprendre ce qu'il vit, à anticiper ce qui vient, et à se sentir **en sécurité** dans le déroulement de sa journée.

## Le besoin de prévisibilité

Chez le jeune enfant, tout est nouveau, changeant, parfois déroutant. Il a peu de prise sur les événements. Une routine lui permet de **donner du sens au quotidien** : il sait ce qui vient après, il se prépare mentalement et affectivement, il se sent compétent.

"Tout ce qui n'est pas prévu angoisse l'enfant." — Françoise Dolto

Les enfants qui vivent dans un cadre routinier stable présentent généralement :

- **moins de crises**, car ils sont moins surpris ou débordés ;
- **plus de coopération**, car ils savent à quoi s'attendre ;
- **une meilleure régulation émotionnelle**, car leur environnement est plus lisible.

## Un soutien au développement



Les routines soutiennent aussi le **développement cognitif et neurologique**. Elles aident l'enfant à :

- séquencer les actions dans un ordre logique,
- ancrer des repères temporels ("d'abord / ensuite / enfin"),
- développer sa mémoire et sa concentration,
- construire progressivement un **rappart actif au temps**.

## Une aide pour les parents

Pour les adultes aussi, la routine a de nombreux bénéfices :

- Elle réduit la charge mentale : moins de négociations, de rappels ou de tensions.
- Elle installe des habitudes durables, qui fluidifient les moments souvent critiques (matin, repas, coucher).
- Elle permet de transmettre une régularité, sans avoir à "tenir tout seul" l'organisation : ce sont les repères qui cadrent, plus que la parole répétée.

En somme, une routine bien posée est un outil de sécurité affective, de développement cognitif et de confort familial.

Elle n'enferme pas l'enfant : elle lui offre un socle sur lequel il peut s'appuyer pour grandir.

## 2. Les caractéristiques d'une routine réussie

Toutes les routines ne se valent pas.

Une bonne routine n'est ni rigide ni floue : elle est structurée mais souple, cohérente mais adaptable, suffisamment répétitive pour rassurer, et assez flexible pour évoluer avec l'enfant.

### Lisible pour l'enfant

Une routine doit être compréhensible par l'enfant lui-même, et pas uniquement "pensée dans la tête du parent".

Cela signifie :

- Des étapes simples, claires, enchaînées logiquement ;
- Un nombre de tâches adapté à l'âge de l'enfant (3 ou 4 pour un enfant de moins de 5 ans suffisent) ;
- Des repères visuels ou concrets (images, pictogrammes, objets...).

### Stable dans sa répétition

La force de la routine vient de sa répétition régulière.

L'enfant s'appuie sur cette constance pour :

- anticiper les étapes,
- se sentir compétent,
- mieux accepter les consignes.

Exemple : "Après le bain, on met le pyjama, puis on choisit un livre." → L'enfant n'a pas besoin d'être guidé à chaque fois : il **sait**.

## Adaptée à l'âge et au rythme de l'enfant

Une routine efficace respecte :

- le **rythme de développement** de l'enfant (pas trop de consignes à la fois, pas de précipitation) ;
- ses **capacités du moment** : attention, fatigue, émotions ;
- et les **contraintes du quotidien familial**.

Elle évolue avec le temps : ce qui fonctionne à 3 ans devra être réajusté à 5 ou 6 ans.  
Une routine réussie **accompagne la croissance**.

## Souple, pas rigide

La routine n'est pas un programme figé.

Elle peut :

- se simplifier les jours plus difficiles,
- intégrer des moments de liberté,
- accepter l'imprévu sans se décomposer.

L'important, c'est que l'enfant **sache ce qu'il se passe dans la majorité des cas** : la prévisibilité rassure, même si elle n'est pas absolue.

En résumé, une routine efficace est :

- **claire**,
- **rassurante**,
- **répétée**,
- et **vivante**.

Elle sert de **colonne vertébrale au quotidien** de l'enfant... sans jamais devenir une prison.

### 3. Comment construire une routine avec son enfant

Une routine efficace ne s'impose pas : elle se construit avec l'enfant. L'impliquer dans ce processus favorise son **adhésion**, son **engagement**, et lui donne le sentiment d'être **acteur de son quotidien**.

#### Observer les moments clés

Avant de mettre en place une routine, il est utile d'**observer** le déroulement habituel des moments sensibles : le matin, le soir, la préparation du départ... Quelles étapes posent problème ?

À quels moments l'enfant a-t-il besoin d'un repère, d'un coup de pouce, ou d'une pause ?

Une routine efficace ne couvre pas toute la journée : elle **structure les séquences critiques**, là où l'enfant a besoin de stabilité.

#### Construire une séquence simple

Commencer petit est la clé du succès :

- Identifier **3 ou 4 étapes** maximum (ex. : se laver les mains → mettre le pyjama → choisir une histoire).
- Donner un **ordre logique et stable**, que l'enfant pourra anticiper : "D'abord", "Ensuite", "Enfin".
- Répéter cette séquence à heures régulières, dans un cadre constant.



Conseil : associer à chaque étape un **repère visuel** ou un geste clé.

Par exemple, coller un pictogramme sur un planning, ou utiliser un sablier pour la durée du brossage de dents.

## Impliquer l'enfant

L'enfant adhère mieux à une routine quand il participe à sa mise en place :

- Choisir ensemble les pictogrammes ou les images ;
- Créer un tableau à quatre mains ;
- Le laisser cocher ou valider les étapes réalisées ("Tu peux appuyer sur le bouton 'fait' quand c'est terminé").

Cela donne du **sens à l'organisation** et favorise la coopération : la routine n'est plus une injonction venue d'en haut, mais un **repère qu'il connaît et qu'il a contribué à créer**.

## Tester et ajuster

Une routine n'est jamais parfaite dès le départ. Il faut :

- l'essayer pendant quelques jours,
- observer ce qui fonctionne ou non,
- en discuter avec l'enfant : "Est-ce qu'il y a un moment où c'est trop dur ?"
- et l'adapter si besoin, sans tout bouleverser.

Le plus important est de **garder une structure stable**, tout en **respectant le vécu réel de la famille**.

## 4. Des outils pour soutenir la routine

Une routine bien pensée peut fonctionner à l'oral, mais elle devient beaucoup plus efficace, autonome et apaisée lorsqu'elle est accompagnée de supports concrets. Les enfants ont besoin de voir, manipuler, matérialiser les étapes de leur journée.

Les outils présentés dans le chapitre précédent trouvent ici toute leur utilité : ils renforcent la lisibilité de la routine, la rendent plus engageante, et réduisent les tensions liées aux consignes répétées.



### Le planning de tâches illustré *P'titemps*

Il donne à l'enfant une vue d'ensemble des actions à accomplir dans un ordre clair et stable.

Chaque pictogramme correspond à une tâche identifiable (s'habiller, se laver les mains, mettre les chaussures...).

Le bouton “fait” permet de **valider les étapes** une par une, donnant à l’enfant un **sentiment d’avancement et de réussite**.

C’est un excellent support pour les routines du matin, du soir, ou de la préparation du départ.

## **Les sabliers P'titemps**

Pour les tâches courtes et ritualisées (se brosser les dents, attendre un tour, ranger ses jouets), le sablier est un **repère temporel visuel immédiat**. Il **ritualise l’action**, apaise les transitions, et évite les négociations sur “encore une minute”.

Associer une couleur à une action (ex. : sablier jaune pour se brosser les dents) renforce la prévisibilité.

## **Le Time Timer P'titemps**

Pour les enfants un peu plus grands ou les durées un peu plus longues, le Time Timer permet :

- de voir combien de temps il reste,
- d’anticiper la fin d’une activité,
- de structurer un moment d’autonomie (jeu, devoirs, temps calme...).

C’est un outil particulièrement utile pour **préparer une transition** : “Quand il n’y a plus de rouge, on passe à table.”

## **Le réveil jour/nuit P'titemps**

C’est un excellent allié pour les **routines du sommeil**, en particulier pour :

- différencier les temps de repos et d’éveil ;
- accompagner le coucher (“la lune va bientôt apparaître”) ;
- éviter les **réveils trop précoces** (l’enfant apprend à attendre que le soleil soit affiché).

Ce type de réveil permet d’instaurer une **régularité dans les horaires**, sans devoir intervenir à chaque fois.



## La montre pédagogique *P'titemps*

Dès 5–6 ans, certains enfants souhaitent “faire comme les grands”.

La montre leur donne un repère dans le temps réel :

“Quand l'aiguille est sur le 6, c'est l'heure de...”

Elle renforce leur **autonomie dans la gestion du temps**, à la maison comme à l'école.

Tous ces outils ne sont pas à utiliser en même temps.

Il s'agit de **choisir ceux qui répondent le mieux à l'âge, au contexte et à la maturité de l'enfant**, et de les intégrer avec souplesse dans les routines quotidiennes.

## 5. Conseils pour maintenir la routine dans le temps

Mettre en place une routine, c'est une première étape. Mais **la faire durer, l'ajuster sans la perdre, et l'intégrer durablement au quotidien**, demande un peu de méthode, de souplesse... et beaucoup de bienveillance.

Voici quelques conseils pour faire de la routine **un allié de chaque jour**, et non une contrainte de plus à gérer.

### 1. Accepter les imperfections

Il y aura des matins chaotiques, des soirs trop courts, des oublis, des résistances. C'est normal. L'objectif n'est pas la perfection, mais la **cohérence dans la durée**.

Une routine peut fonctionner 4 jours sur 7 : c'est déjà un pilier. Ce qui compte, c'est que l'enfant **reconnaisse une structure familière**, même imparfaite.

### 2. Miser sur la répétition douce

Les routines s'installent **par la répétition**, pas par la pression. C'est en vivant la même séquence plusieurs fois que l'enfant l'intègre, pas en l'entendant une seule fois bien formulée.



Astuce : garder les **mêmes mots, le même ordre, les mêmes gestes** autant que possible. Cela crée un ancrage sécurisant.

### 3. Ajuster au fil de la croissance

L'enfant grandit, ses besoins évoluent, sa compréhension aussi. Une routine mise en place à 3 ans ne sera plus adaptée à 6 ans. Il est important de :

- réduire ou augmenter le nombre d'étapes,
- introduire de nouveaux outils,
- laisser l'enfant prendre plus d'initiatives.

La routine doit vivre avec lui.

### 4. Valoriser l'effort, pas le résultat



L'enfant n'accomplit pas la routine pour "bien faire", mais pour **se construire un rythme interne**.

Il est essentiel de :

- féliciter les tentatives ("Tu as pensé à t'habiller tout seul, bravo !") ;
- éviter les punitions liées à l'oubli ;
- et rendre visible les progrès ("Tu fais presque tout tout seul maintenant !").

### 5. Garder un lien affectif

Une routine bien menée est **un moment de lien, pas une course contre la montre**. C'est l'occasion de :

- partager une parole douce,
- faire équipe avec l'enfant,
- et poser un cadre qui rassure sans enfermer.

Une routine stable, souple et bienveillante est **l'un des plus beaux cadeaux éducatifs** qu'on puisse offrir à un enfant.

Elle l'aide à grandir, à se structurer, à coopérer... et à s'élancer vers l'autonomie, en confiance.

## Conclusion – Une routine pour grandir... et respirer

Une routine bien pensée n'est pas une contrainte de plus. C'est une **structure douce**, qui sécurise l'enfant, allège la charge mentale des parents, et rend le quotidien plus fluide.

Grâce à elle, l'enfant apprend à :

- se repérer dans le temps,
- anticiper les transitions,
- enchaîner des actions avec de moins en moins d'aide,
- se sentir capable, autonome, et fier de lui.



**P'tiTemps**

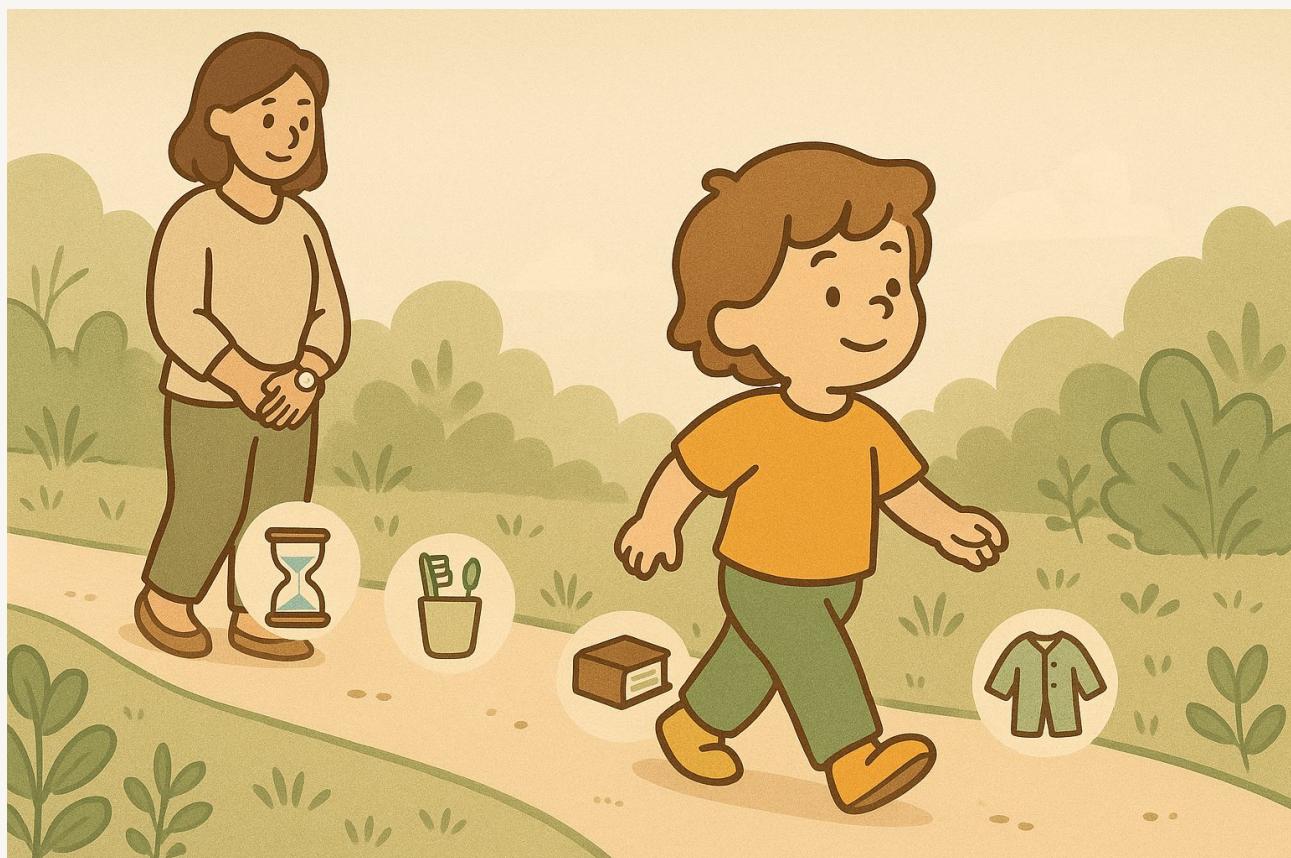
Et les parents, eux, retrouvent un **cadre clair**, qui évite les tensions, réduit les rappels incessants, et transforme les moments-clés (matin, soir, départs...) en rituels partagés.

La routine devient alors un **langage commun** entre adulte et enfant : un repère que l'on suit ensemble, un chemin connu, une base stable sur laquelle chacun peut évoluer à son rythme.

Elle n'impose pas. Elle accompagne.

Elle ne rigidifie pas. Elle structure.

Et surtout, elle permet à l'enfant de grandir dans la confiance, jour après jour.



# Chapitre 5 – Ce que votre enfant apprend... bien au-delà de l'heure

Apprendre à gérer le temps n'est pas seulement une question de montre ou de cadran.

C'est un **apprentissage profond**, qui touche à l'organisation, à la régulation, à la confiance... et qui accompagne **tous les domaines du développement** de l'enfant.

En construisant jour après jour son rapport au temps, l'enfant :

- apprend à se réguler émotionnellement,
- développe des **habitudes d'autonomie**,
- comprend la **logique des actions dans le temps**,
- se projette, anticipe, prend sa place dans la journée et dans le monde.

Le temps n'est donc pas une simple "compétence scolaire" : c'est un **pilier invisible de la maturité**, qui se façonne lentement, mais sûrement, au fil des expériences.

Dans ce chapitre, nous allons explorer :

- les **compétences transversales** que l'enfant acquiert sans même s'en rendre compte,
- les **bénéfices à long terme** de cet apprentissage,
- et le **rôle discret mais essentiel de l'adulte** dans cette construction.

## 1. Le temps comme support de compétences transversales

Derrière les sabliers, les routines et les réveils silencieux, l'enfant ne fait pas qu'apprendre à "gérer son emploi du temps".

Il développe, en réalité, des **compétences essentielles** pour grandir, coopérer, apprendre et vivre avec les autres.



## Régulation émotionnelle<sup>1</sup>

Un enfant qui sait quand une activité va se terminer, combien de temps il doit attendre, ou ce qui va venir après, est un enfant plus calme et sécurisé. Les repères temporels lui permettent :

- de tolérer la frustration,
- de mieux vivre les transitions,
- de ne pas être envahi par l'imprévu ou la confusion.

Le temps visible devient un **tampon émotionnel** entre l'envie immédiate et la réalité.

## Autonomie et responsabilité<sup>2</sup>

Lorsque l'enfant peut anticiper une séquence d'actions ou vérifier par lui-même combien de temps il lui reste, il devient moins dépendant des rappels adultes. Il prend en charge :

- son rythme,
- ses enchaînements d'actions,
- et progressivement, sa **capacité à s'organiser**.

Il ne s'agit pas de "lui mettre la pression", mais de lui donner les moyens d'agir par lui-même, à son rythme.

## Organisation mentale<sup>3</sup>

Structurer le temps, c'est structurer sa pensée.

Grâce aux routines, à l'observation du temps qui passe et à l'usage d'outils concrets, l'enfant apprend à :

- découper une tâche en étapes,
- ordonner des événements,

---

1 Dahl, R. E. (2004). *Adolescent brain development: A period of vulnerabilities and opportunities*. Annals of the New York Academy of Sciences, 1021(1), 1-22.

→ Montre que la capacité de régulation émotionnelle repose sur la prévisibilité de l'environnement et les routines sécurisantes dès l'enfance.

2 Whitebread, D., Basilio, M., Kuvalja, M., & Verma, M. (2012). *The importance of play*. Toy Industries of Europe.  
→ Souligne l'importance des routines et de la liberté encadrée dans le développement de l'autonomie dès la petite enfance.

3 Zelazo, P. D., Carlson, S. M., & Kesek, A. (2008). *Development of executive function in childhood*. In C. A. Nelson & M. Luciana (Eds.), *Handbook of Developmental Cognitive Neuroscience* (2nd ed., pp. 553–574). MIT Press.  
→ Met en évidence que l'organisation temporelle soutient le développement des fonctions exécutives (planification, mémoire de travail, flexibilité cognitive).

- faire des liens logiques entre avant, pendant et après.

Cette **organisation du temps devient la base d'une organisation intérieure**, qui soutiendra plus tard l'apprentissage scolaire, la résolution de problèmes, et la planification d'activités.

Ainsi, en accompagnant l'enfant dans sa découverte du temps, on l'aide aussi à **se construire intérieurement** : plus stable, plus confiant, plus libre.

## 2. Ce que votre enfant intègre silencieusement

Tous les apprentissages liés au temps ne sont pas visibles immédiatement. Beaucoup se font **en profondeur**, par imprégnation, répétition et expérimentation. L'enfant **intègre des repères**, des logiques, des enchaînements... souvent **sans pouvoir encore les verbaliser**.

### Le séquençage<sup>4</sup>

L'enfant comprend, petit à petit, que les choses se font dans un **ordre précis**. Ce n'est pas "on se brosse les dents et on va au lit" au hasard : c'est **une séquence qui a du sens**.

Avec l'aide des routines, des pictogrammes ou des annonces verbales répétées, il construit une **logique temporelle** :

"Avant cela, je dois faire ceci. Ensuite, ce sera cela."

Ce séquençage est un **socle fondamental** pour apprendre à raconter, à comprendre un récit, à suivre une consigne multiple ou à planifier une tâche.

### La notion de durée<sup>5</sup>

Même sans savoir encore compter les minutes, l'enfant **perçoit progressivement ce qu'est une durée** :

- Ce que signifie "court" ou "long" ;
- Ce qu'il peut faire "avant que le sablier soit terminé" ;
- Combien de temps il lui faut pour s'habiller, manger ou se calmer.

<sup>4</sup> Bruner, J. S. (1977). *The Process of Education*. Harvard University Press.

→ Bruner explique que les enfants construisent leur compréhension du monde par la mise en ordre des expériences (séquençage narratif et logique).

<sup>5</sup> Friedman, W. J. (2005). *Developmental and cognitive perspectives on humans' sense of the times of past and future events*. *Learning and Motivation*, 36(2), 145–158.

→ Montre que la notion de durée se développe progressivement par l'expérience vécue avant d'être conceptualisée.

Cette **expérience vécue** de la durée précède la compréhension abstraite, mais elle est essentielle.

## La structuration du temps vécu<sup>6</sup>

Au fil des routines, des repères, et des répétitions, l'enfant commence à :

- différencier les moments de la journée (matin, soir, après-midi),
- se repérer dans la succession des jours,
- identifier des cycles (sommeil, école, week-end...).

Cela ne passe pas toujours par des mots. Mais en observant son comportement, on voit que quelque chose s'organise en lui.

---

Ce qui est intégré "silencieusement" aujourd'hui devient, plus tard, **une base solide pour penser, s'organiser, coopérer**.

## 3. Les bénéfices à long terme

Apprendre à structurer le temps dans la petite enfance, ce n'est pas juste « savoir à quelle heure on mange ».

C'est préparer des compétences durables, qui accompagneront l'enfant bien au-delà de ses premières années.

### Une meilleure organisation scolaire<sup>7</sup>

L'enfant qui sait :

- suivre une séquence,
- attendre la fin d'un temps défini,
- se repérer dans un déroulement de tâches...



---

<sup>6</sup> Piaget, J. (1969). *The Child's Conception of Time*. Routledge & Kegan Paul.  
→ Étude classique sur la construction du temps chez l'enfant.

<sup>7</sup> Diamond, A. (2013). *Executive functions*. Annual Review of Psychology, 64, 83-117.  
→ Explique comment la structuration du temps et les fonctions exécutives, cruciales pour la réussite scolaire.

... est mieux préparé à entrer dans les rythmes scolaires : journées structurées, emploi du temps, consignes multiples, gestion du travail personnel.

Il ne s'agit pas de le « faire entrer dans le moule », mais de lui offrir des repères intérieurs qui rendent le cadre scolaire plus lisible et moins anxiogène.

## Une plus grande confiance en soi<sup>8</sup>

L'enfant qui comprend ce qu'il doit faire, dans quel ordre, et pour combien de temps, se sent :

- plus compétent,
- moins dépendant,
- plus valorisé dans ses efforts.

Il a le sentiment de maîtriser ce qu'il vit, et cela renforce son estime de lui.

## Une vie quotidienne plus sereine<sup>9</sup>

Quand l'enfant a des repères temporels clairs, les conflits liés aux transitions, à l'attente ou aux consignes répétées diminuent fortement. Les routines deviennent plus fluides, les matins moins stressants, les soirs plus apaisés.

Et ce bénéfice ne concerne pas que l'enfant : les adultes en profitent aussi. Moins d'opposition, moins de stress, plus de coopération : c'est tout l'environnement familial qui s'en trouve allégé.

Le temps bien accompagné devient ainsi un outil de régulation, de relation, et de croissance intérieure.

C'est un apprentissage qui ne se voit pas toujours... mais qui porte ses fruits longtemps.

---

<sup>8</sup> Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.

→ Montre que la capacité d'agir et de réussir des tâches de manière autonome nourrit le sentiment d'efficacité personnelle (self-efficacy), clé de la confiance en soi.

<sup>9</sup> Mindell, J. A., Telofski, L. S., Wiegand, B., & Kurtz, E. S. (2009). *A nightly bedtime routine: Impact on sleep in young children and maternal mood*. *Sleep*, 32(5), 599–606.

→ Étude démontrant qu'une routine stable améliore la qualité du sommeil de l'enfant et réduit le stress parental.

## 4. Le rôle de l'adulte comme gardien du temps

Pour l'enfant, le temps n'a pas encore de forme claire, ni de structure interne. C'est l'adulte qui, au début, prête au quotidien sa temporalité : il est celui qui donne le rythme, annonce ce qui vient, balise les journées.

L'adulte devient alors un véritable **gardien du temps** : non pas un surveillant, mais un guide bienveillant, un passeur de repères.

### Un rôle d'accompagnateur, pas de contrôleur

Accompagner le développement du temps chez l'enfant, ce n'est pas :

- lui imposer un emploi du temps rigide,
- ni surveiller l'heure à chaque instant.

C'est plutôt :

- nommer les étapes,
- rendre visibles les enchaînements,
- faire le lien entre le vécu et le repère temporel.

"Tu vois, quand la lune est là, c'est l'heure de se reposer."

"Quand on a fini de s'habiller, on passe à table."

"Le sablier est fini, on va se laver les mains."

Ces paroles simples, répétées avec constance, installent en douceur une logique temporelle dans la vie de l'enfant.

### Savoir ralentir pour mieux structurer

Dans un quotidien souvent pressé, le temps des enfants n'est pas celui des adultes. Le rôle du parent ou de l'éducateur est aussi de :

- ralentir quand c'est nécessaire,
- laisser du temps pour les transitions,
- respecter le rythme de l'enfant, sans surstimuler ni précipiter.

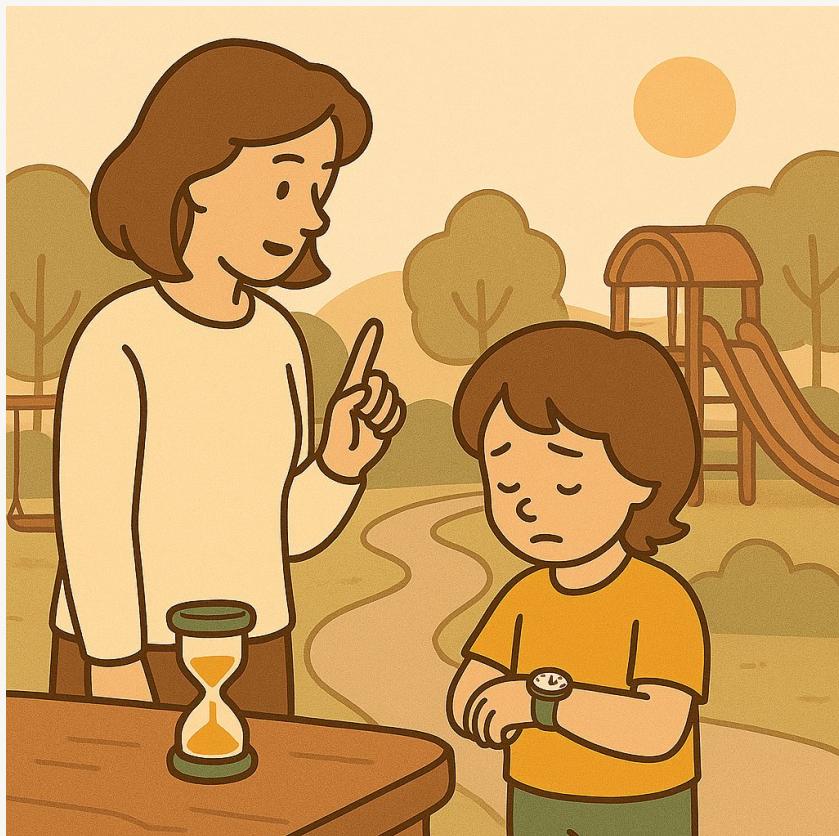
Une routine apaisée, une explication patiente, un objet qui montre "combien de temps il reste" peuvent tout changer dans un moment tendu.

## Observer les progrès invisibles

L'enfant ne dira pas toujours "je comprends mieux le temps maintenant". Mais l'adulte attentif verra que :

- l'enfant anticipe davantage,
- résiste mieux aux frustrations,
- commence à organiser seul des petites séquences.

Le **gardien du temps**, c'est celui qui veille à la cohérence des repères, qui offre des cadres souples, et qui célèbre les petites conquêtes invisibles du quotidien.



## Conclusion – Grandir avec le temps

Apprendre à se repérer dans le temps, ce n'est pas seulement savoir lire l'heure. C'est acquérir des repères intérieurs qui permettent à l'enfant de s'organiser, de se réguler, de coopérer, et surtout... de grandir en confiance.

En tant que parent ou éducateur, vous jouez un rôle essentiel : celui de **gardien du rythme**, de **passeur de repères**, de **compagnon de maturité**. Ce que vous offrez à votre enfant en l'accompagnant dans cette découverte, ce n'est pas juste une routine : c'est **une stabilité, une liberté, une sécurité intérieure**.

Mais vous n'êtes pas seul pour cela.

Chez P'titemps, nous avons sélectionné des outils pensés pour soutenir cette belle aventure :

- Des sabliers adaptés aux petits,
- Une minuterie visuelle intuitive,
- Une montre pédagogique à double lecture,
- Un planning de routine à personnaliser,
- Un réveil jour/nuit programmable selon le rythme de chaque famille.

Ces objets ne sont pas des gadgets. Ils sont des **médiateurs concrets** entre l'enfant, le temps... et vous.

Ils traduisent en gestes ce que les mots ne suffisent pas toujours à faire comprendre.

**Envie de créer un environnement plus serein, plus fluide et plus structurant pour votre enfant ?**

Découvrez notre pack complet et tous nos outils pédagogiques sur :



[www.ptitemps.fr](http://www.ptitemps.fr)

*Offrez à votre enfant le temps de grandir à son rythme, avec les bons repères, au bon moment.*

## Et si le temps devenait un allié, dès la petite enfance ?

Entre 2 et 7 ans, l'enfant découvre peu à peu ce qu'est le temps. Pas celui des horloges ou des agendas... mais celui des routines, des transitions, des attentes, des repères qui rassurent.

Dans ce guide illustré, clair et bienveillant, vous découvrirez :

- comment l'enfant construit sa perception du temps,
- quels repères visuels favorisent l'autonomie,

- pourquoi les routines réduisent les tensions du quotidien,
- et comment des outils simples peuvent transformer vos journées.

Des sabliers aux réveils visuels, des pictogrammes aux montres pédagogiques, vous trouverez ici des clés concrètes pour accompagner votre enfant dans son rythme... sans pression.

Un e-book pensé pour les parents soucieux d'apaiser les routines, et d'aider leur enfant à grandir en confiance, à son rythme.

Conçu par *P'titemps*, spécialistes des outils éducatifs  
pour la gestion du temps chez les enfants.



# P'tiTemps