

Calendrier des jours qui passent  
avant de retourner à l'école  
(à adapter en fonction de votre situation)

**Visualiser les jours** qui restent avant de retourner à l'école peut aider l'enfant à anticiper ce moment, attendu ou redouté, rendre les jours à venir plus prévisibles, et réduire ainsi l'agitation ou l'inquiétude.

**Laisser l'enfant choisir** ce qu'il préfère pour remplir le calendrier : gommettes, coloriage, paillettes, emoji, ... ou toute autre idée qui lui plaît et le motive.



**Réaliser cette routine toujours au même moment** de la journée (matin au lever ou soir au coucher) : la régularité rassure.

10	9	8	7	6
5	4	3	2	1

