MINI-KIT DÉCOUVERTE · GRATUIT

Mes premiers outils visuels

Quatre pages extraites du kit « Mes outils visuels du quotidien », à imprimer et à essayer dès aujourd'hui avec votre enfant.

- Ma routine du matin
- Le tableau « D'abord… Ensuite… »
- Mes minuteurs visuels
- Mes émotions (12 cartes)

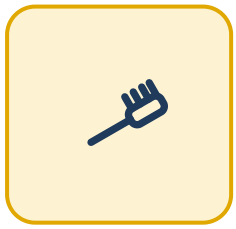
Conseils rapides

Imprimez en couleur, plastifiez si possible, et ajoutez un carré de velcro dans les cases pour déplacer les pictogrammes. Commencez par une seule routine pendant deux ou trois semaines.

Ces supports sont des outils d'organisation du quotidien. Ils ne remplacent ni un diagnostic, ni un suivi par un professionnel.

Ma routine du matin

Je coche chaque étape quand c'est fait.

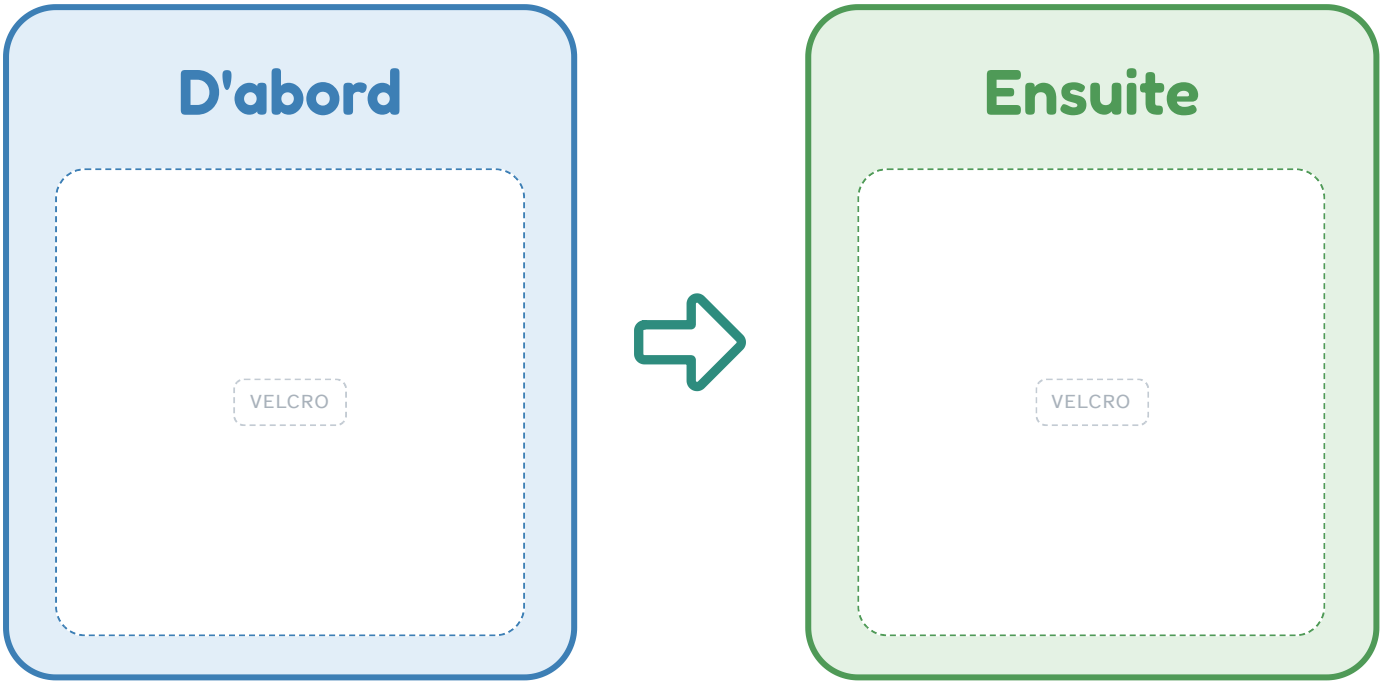
1.  Se réveiller ☐
2.  Aller aux toilettes ☐
3.  Petit-déjeuner ☐
4.  S'habiller ☐
5.  Se brosser les dents ☐
6.  Mettre ses chaussures ☐

☆ J'ai tout fini ! Bravo ! ☆

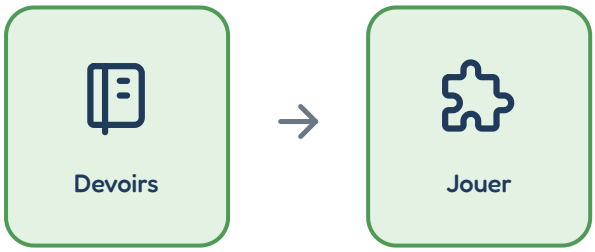
© 2026 L'Atelier des Repères · usage personnel

D'abord… Ensuite…

Pour aider à accepter une tâche : on montre ce qui vient après.



EXEMPLE

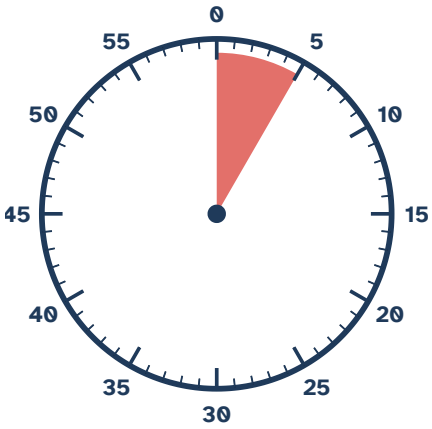


« D'abord les devoirs, ensuite tu joues. » Commencez par une tâche courte, puis une activité que l'enfant aime vraiment. Tenez toujours la promesse du « ensuite ».

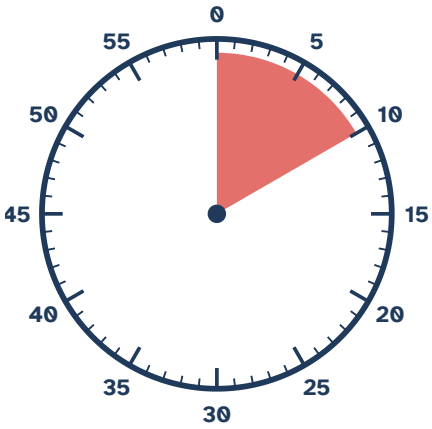
© 2026 L'Atelier des Repères · usage personnel

Mes minuteurs visuels

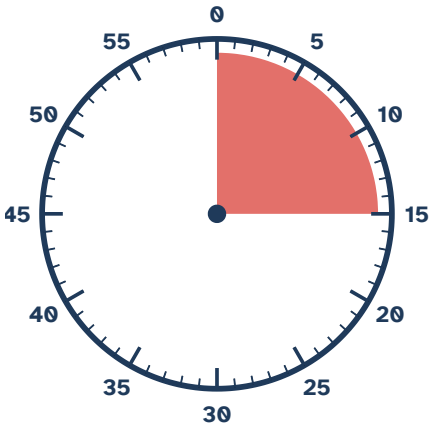
La partie colorée, c'est le temps qui reste. Elle rapetisse au fil des minutes.



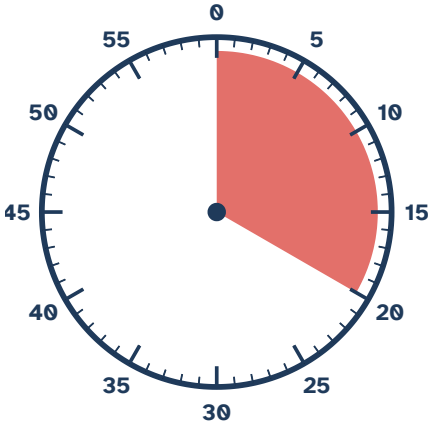
5 minutes



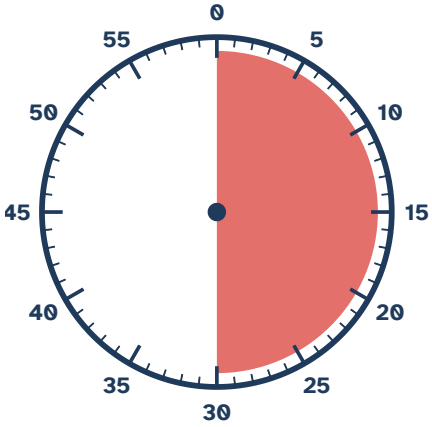
10 minutes



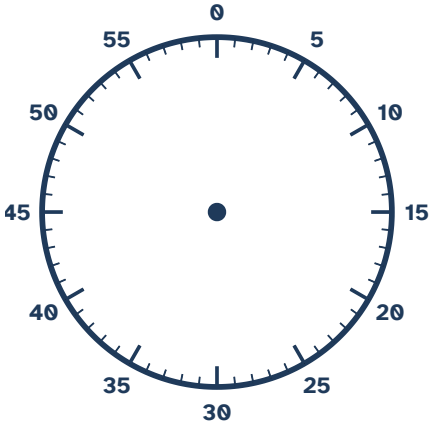
15 minutes



20 minutes



30 minutes



À colorier : ..... min

Comment s'en servir : posez le minuteur correspondant à côté de l'enfant au début de l'activité, et lancez en même temps un minuteur de cuisine ou de téléphone. Annoncez « Quand la couleur a disparu, c'est fini ». Le disque à colorier sert à préparer un temps sur mesure avec l'enfant.

© 2026 L'Atelier des Repères · usage personnel

Mes émotions

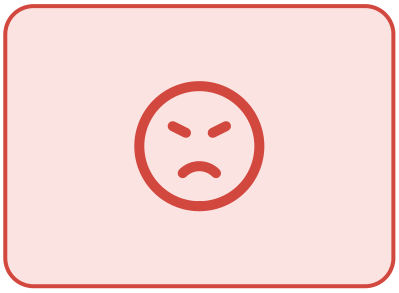
Pour montrer ce que je ressens, même quand les mots ne viennent pas.



Content · Contente



Triste



En colère



Inquiet · Inquiète



J'ai peur



Surpris · Surprise



Fatigué · Fatiguée



Calme



Fier · Fière



Frustré · Frustrée



Malade



Je ne sais pas

Découpez les cartes, ou laissez la planche entière : l'enfant montre du doigt.

© 2026 L'Atelier des Repères · usage personnel

POUR ALLER PLUS LOIN

Le kit complet compte 22 pages

- 3 routines prêtes à l'emploi et 1 à composer
- 60 pictogrammes à découper et 20 cartes à dessiner
- Ma journée, ma semaine, minuteurs, thermomètre des émotions
- Idées pour se calmer, cartes pour l'école, tableau de réussite, fiche « Ce qui m'aide »

Conditions d'utilisation

Ce mini-kit est gratuit, pour un usage personnel, familial ou dans la classe ou la structure de la personne qui le télécharge. Merci de partager le lien du site plutôt que le fichier. Toute revente est interdite.

© 2026 L'Atelier des Repères · Contact : atelierdesreperes@outlook.fr
Pictogrammes : Tabler Icons (licence MIT) et dessins originaux. Polices : Fredoka et Atkinson Hyperlegible (SIL OFL 1.1).