

Le petit rituel d’au revoir

La notice · Préparer simplement

3-5 ans · 8-12 min

Préparer une séparation ordinaire avec des repères fiables et un adulte disponible après le départ.

Dans ce kit de 5 pages

Pages 1-2 : la notice et un exemple.
Page 3 : le support illustré à utiliser ensemble.
Page 4 : une grille pour observer et ajuster.
Page 5 : quatre cartes pour choisir le prochain essai.

Avant de commencer

Imprimer en A4 à 100 %, en recto simple. Garder la notice pour l’accompagnant. Préparer uniquement les pages utiles au premier essai ; lire les consignes avant de découper. La plastification est facultative. L’adulte découpe si nécessaire. Sans découpage, montrer ou pointer directement sur la feuille.
À prévoir : Situation prévue par l’équipe, objet de transition accepté, pictogrammes ou photos.

Un participant avec un parent, un éducateur ou un accompagnant. En petit groupe, proposer un tour à chacun, sans classement ; chacun peut regarder, montrer ou passer.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Le petit rituel d’au revoir

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Vérifier avec l’équipe ce qui est réellement prévu et ce qui peut être expliqué à l’enfant.
2. Montrer qui part, qui reste et ce qui viendra ensuite, sans promettre un retour incertain.
3. Choisir un rituel bref : mot, geste à distance ou objet ; aucun câlin n’est imposé.
4. Après le départ, rester disponible et proposer l’activité repère annoncée, sans exiger d’être consolé.

Un exemple concret

L’adulte vérifie d’abord le programme réel. Il propose un au revoir simple choisi par l’enfant : un mot, un signe ou aucune action. Il annonce le prochain repère certain et dit clairement ce qu’il ne sait pas encore.

Terminer à la durée choisie ou avant si la personne le souhaite. Décrire un fait observé, demander ce qui a aidé et ranger ensemble. On peut reprendre plus tard ; aucun score ni récompense n’est nécessaire.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Le petit rituel d’au revoir

Le support à utiliser ensemble

Les repères que je choisis

Je peux écrire, dessiner, montrer une image ou laisser une case vide. Les adultes vérifient les informations et les disponibilités avant de les annoncer.

Qui part

Qui reste

Ce qui vient après

Mon rituel

Mon objet

Je peux être triste

LES EXTRAS · Outil gratuit · ADéPA
Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Le petit rituel d’au revoir

Observer, comprendre, ajuster

Observer, comprendre, ajuster

Un suivi partagé sert à décider si cette activité et les aides proposées sont utiles. Il ne fournit ni diagnostic, ni score standardisé.

L’objectif choisi avec la personne

Ce que nous observerons concrètement

Date / contexte	Essai ou participation	Aide choisie	Effet / avis

À garder / à modifier

Dans quel autre moment essayer ?

Point d’attention

Noter les repères utiles ; une réaction forte ne prouve pas à elle seule un trouble.

Si une difficulté inhabituelle, une douleur ou une détresse apparaît, interrompre l’exercice et solliciter le soutien prévu. Pour un objectif de soin, le professionnel définit l’indication, les adaptations et le suivi.

Repères documentaires : R12, R13. Bibliographie détaillée dans le dossier de la collection. Création originale Les Extras ; exercice non soumis à une étude clinique propre.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Le petit rituel d’au revoir

Quatre cartes pour rejouer ou ajuster

Choisir une seule carte pour la prochaine fois. Garder la feuille entière ou découper les quatre cartes. Changer un seul élément à la fois et conserver l’aide qui reste utile.

1 · Découvrir ensemble

Vérifier avec l’équipe ce qui est réellement prévu et ce qui peut être expliqué à l’enfant.

2 · Rendre plus accessible

Deux images : l’adulte qui reste et l’activité suivante.

3 · Essayer autrement

L’enfant choisit le rituel et le fait connaître à un second adulte référent.

4 · Regarder ce qui aide

Noter les repères utiles ; une réaction forte ne prouve pas à elle seule un trouble.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.