

Pourquoi briser la routine ? Elle favorise la réussite !

Marie-Hélène Poulin, Ph. D.
Psychoéducatrice et professeure au Département
des sciences du développement humain et social,
Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue

Vous, les parents, êtes probablement déjà conscients que votre enfant aime que les choses se passent toujours de la même manière. Par exemple, la routine du coucher comprenant une séquence d'actions pouvant ressembler à : prendre le bain, se brosser les dents, se faire lire une histoire, se faire un câlin et fermer la lumière après un « bonne nuit » est bien connue. Cette routine favorise l'endormissement et réduit les problèmes de sommeil¹.



Plusieurs activités peuvent s'insérer dans des routines (devoirs, cours de danse, brunch chez les grands-parents, jouer dehors, faire son lit, pizza et film le vendredi soir, etc.). **Comme les enfants ont besoin de repères pour anticiper les événements, il est rassurant que les routines soient présentes dans la vie familiale.**

Avoir une vie organisée de façon routinière demande bien sûr de l'encadrement de la part des parents. La motivation à fournir cet effort vient des nombreux bienfaits apportés par les routines (comme éviter aux enfants de passer la journée du samedi devant le téléviseur). Même vos propres routines peuvent favoriser l'apprentissage des enfants car ils vous imitent. Votre rituel au lever est un bel exemple d'une routine qui favorise l'adaptation du parent à son rôle et le développement des compétences de l'enfant². En observant son parent répéter les mêmes gestes chaque matin, l'enfant en vient à se développer une routine personnalisée à ses besoins et à gérer son matin de façon autonome.



Les enfants issus de familles qui appliquent plusieurs routines de façon fréquente présentent moins de troubles du comportement³, réussissent mieux à l'école⁴, sont moins stressés, ont plus confiance en eux et sont plus compétents socialement⁵. Le fait de se réunir pour prendre les repas favorise aussi le développement des enfants lorsque les membres de la famille profitent de ce moment pour dialoguer et échanger chaleureusement⁶. En organisant la vie de famille selon des routines souples et constantes, **les parents inculquent l'importance de la planification et de l'organisation pour une vie saine à leurs enfants.** Pour finir, il faut garder en tête qu'au-delà de la routine, il y a du temps passé ensemble.



Oui ! Vivement la fin du désordre des vacances, enfin le retour à une vie bien rangée! 🍎

1 L. A. Adams et V. I. Rickert (1989). "Reducing Bedtime Tantrums: Comparison Between Positive Routines and Graduated Extinction", *Pediatrics*, vol. 84, n° 5, p. 756-761.
2 M.-H. Poulin (2012). *Relations entre la pratique des routines familiales, le style d'attachement maternel, l'adaptation du parent et l'adaptation de l'enfant d'âge scolaire*, Thèse de doctorat inédite. Université de Sherbrooke.

3 B. Keltner, N. L. Keltner et E. Farren (1990). "Family Routines and Conduct Disorders in Adolescent Girls", *Western Journal of Nursing Research*, vol. 12, n° 2, p. 161-174.
4 B. H. Fiese et F. S. Wamboldt (2000). "Family Routines, Rituals, and Asthma Management: a Proposal for Family-Based Strategies to Increase Treatment Adherence", *Families Systems and Health*, vol. 18, n° 4, p. 405-418.
5 B. H. Fiese (1992). "Dimensions of Family Rituals across Two Generations: Relation to Adolescent Identity", *Family Process*, vol. 31, n° 2, p. 151-162.
6 B. H. Fiese, K. P. Foley et M. Spagnola (2006). "Routine and Ritual Elements in Family Mealtimes: Contexts for Child Well-Being and Family Identity", *New Directions in Child and Adolescent Development*, vol. 111, p. 67-90.