



COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



C'EST LE TEMPS DU DODO

[Comptine]

OUTIL : De prévention | D'intervention

PUBLIC CIBLE : Enfants de 0 à 10 ans

PERSONNES VISÉES : Intervenants | Parents

CONCEPTION

Auteurs : Élise Aumont, Marie-Hélène Pennestri et Évelyne Touchette

Compositeurs : Élise Aumont et Félix Leblond

Interprète et piano : Élise Aumont

Guitare classique et enregistrement sonore : Félix Leblond

C'EST LE TEMPS DU DODO

OUTIL : De prévention | D'intervention

PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL : Intervenants | Parents

– Les enfants, les parents et la famille demeurant avec l'enfant ou les enfants, ainsi que les intervenants en petite enfance.

PUBLIC CIBLE : Enfants de 0 à 10 ans

BESOINS ET MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES

- Besoin de sécurité
- Besoin fondamental lié au sommeil
- Résistance à aller se coucher
- Difficultés d'encadrement liées à une routine au moment du coucher

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Réduire les résistances à aller se coucher
- Encadrer de façon ludique et faciliter les routines liées au sommeil pour les parents ou les personnes demeurant avec l'enfant ou les enfants

CONCEPTION

Auteurs : Élise Aumont, Marie-Hélène Pennestri et Évelyne Touchette

Compositeurs : Élise Aumont et Félix Leblond

Interprète et piano : Élise Aumont

Guitare classique et enregistrement sonore : Félix Leblond

Élise Aumont (Étudiante en psychoéducation au baccalauréat) – Université du Québec à Trois-Rivières;
Évelyne Touchette (Psychologue, Psychoéducatrice, Professeure en psychoéducation) – Université du Québec à Trois-Rivières, chercheure du Centre de recherche universitaire sur les jeunes et les familles (CRUJeF),
chercheure du Groupe de recherche en inadaptation psychosociale (GRIP) et membre du Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC);

Marie-Hélène Pennestri (Psychologue, Professeure adjointe en psychologie du counseling) – Université McGill,
chercheure et psychologue clinicienne à l'Hôpital en santé mentale Rivière-des-Prairies (CIUSSS-NIM);

Félix Leblond (B.A. en musique et étudiant à la maîtrise en éducation musicale) – Université Laval



C'EST LE TEMPS DU DODO



Moi, je n'aime pas l'heure du dodo
J'aimerais continuer à jouer avec mon bateau
Pourtant, je me sens devenir tout agité
Il est temps pour moi d'aller dans les bras de Morphée



Mais comment faire pour y arriver ?
J'écoute la p'tite voix qui me dit : il est l'heure
Petite routine à chaque soir
Tu es toujours là pour me calmer



C'est le temps du dodo, à demain mon bateau
Comme un superhéros, j'mets mon pyjama aussitôt
Direction lavabo, j'me brosse les dents comme il faut
En un temps record, je suis dans mon lit tout chaud



Je retrouve mon toutou, Monsieur le hibou
Je me trouve un coin très doux

C'est le temps, les amis, de vous raconter mon histoire préférée (voix parlée)



Il était une petite fée
À la recherche du sommeil
Elle parcourut le monde entier
Pour un coucher de soleil

Elle était très fatiguée et ses ailes volaient moins haut
En clignant des yeux, elle se laissa glisser
Dans les herbes folles



En se réveillant, elle comprit qu'elle était à l'abri
La nuit était sa grande amie (X2)