

SOUTIEN AUX TRANSITIONS

Elise Becker, Marie Bondallaz et Eline Schafer

Contexte

Population cible : enfants du groupe moyen (3 à 5 ans) au sein d'une crèche

Mission : soutenir le développement et l'autonomie des enfants

Problématique : transition repas-sieste

La transition peut générer du stress se manifestant par de la frustration et de l'agitation.

Objectifs

- Fluidifier la transition repas-sieste.
- Favoriser la participation active des enfants dans le processus de transition.
- Offrir au personnel éducatif des outils et méthodes pour mieux gérer les transitions.

ACCOMPAGNER LES TRANSITIONS

Les transitions peuvent représenter des moments stressants aussi bien pour les enfants que pour les éducateur.ices qui les accompagnent. Ce stress augmente l'agitation et la possible manifestation de comportements difficiles.

C'est pourquoi, l'intégration de stratégies universelles à l'organisation des routines et des moments de transition peuvent permettre de réduire le nombre de comportements difficiles.



Soutien environnemental : organiser l'environnement physique, social et temporel pour promouvoir la participation, l'engagement et l'apprentissage des enfants.

Construction et maintien de **routines prévisibles** pour les enfants.



Adaptations matérielles : favoriser la participation, l'autonomie et l'indépendance des enfants. → utilisation de supports visuels

Utilisation des **préférences** de l'enfant.



Soutien des adultes : au travers d'indices verbaux et de renforcements positifs.



Attribution de rôles actifs aux enfants : soutien des pairs.

RÉORGANISATION DE LA ROUTINE

Pour fluidifier le moment de transition à la fin du repas, vers la sieste, quelques ajustements peuvent être faits, afin de réduire le temps de transition entre les activités et ainsi réduire l'agitation de ce moment. Le but étant de maintenir une routine structurée en adaptant le moment auquel certaines étapes sont réalisées

Anticipation de la transition



- Préparer le bac avec les serviettes pour se laver le visage (possibilité d'utiliser un récipient isotherme pour que cela reste chaud)
- Descendre les pyjamas des enfants pour la sieste au rez-de-chaussée

Avant le repas

- Changer les enfants et les encourager à aller aux toilettes.
- Se laver correctement les mains.



Après le repas

- Se débarbouiller à l'aide de serviettes humides ou en coton.
- N'envoyer les enfants aux toilettes qu'en cas de besoin.
- Faire se changer les enfants au rez-de-chaussée.
- Maintenir une attitude calme pour éviter toute excitation avant la sieste.

Après la sieste

- Lavage des mains et brossage des dents.



(Gutknecht *et al.*, 2021, pp. 66-68)

RÉALISATION D'UNE ACTIVITÉ DE TRANSITION

Pour faciliter le passage vers un moment plus calme, il est recommandé d'intégrer une activité de transition favorisant l'apaisement et la préparation à la sieste.



Option 1 - Le personnage de transition

Cette approche permet d'amener quelque chose de "magique", ce qui soutient l'enfant dans un retour au calme.

Un personnage imaginaire (ex. la fée du sommeil, le marchand de sable) vient annoncer qu'il est temps d'aller se reposer.

- Il explique qu'il est fatigué et qu'il faut désormais faire le silence.
- Il peut raconter une courte histoire ou un conte doux avant le coucher.
- Il peut expliquer que les autres enfants ont déjà eu son passage et qu'il faut maintenir le silence.

Option 2 - L'activité de transition motrice

Cette approche permet de canaliser l'énergie tout en favorisant un passage progressif vers le repos. Ainsi que de permettre à l'enfant d'imager ce qu'est le calme.

Un·e adulte propose une courte activité guidée, par exemple : la marche des animaux pour amener le calme.

- Les enfants imitent différents animaux, des bruyant (éléphant) et d'autres silencieux (souris, fourmi). Ils finissent par un animal calme.
- Les enfants doivent remonter dans la salle de sieste en imitant les animaux calmes et silencieux.



(Gutknecht *et al.*, 2021, pp. 68-70)

AIDES VISUELLES

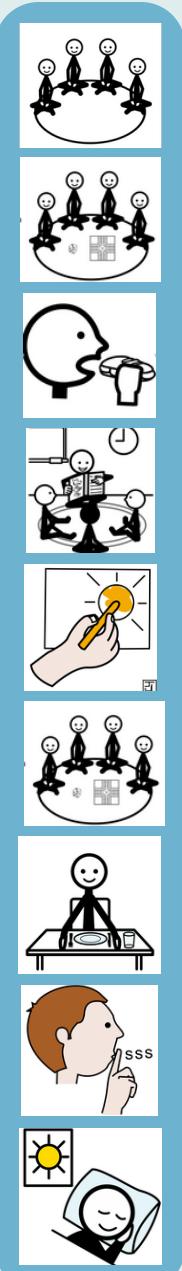
Fonctions

- Différencier les routines
- Ancrer la routine et/ou transition dans le temps et l'espace
- Faciliter l'accès aux informations pour les enfants (ex : pictogrammes illustrant les routines)
- Désigner la fonction des lieux et des objets pour faciliter leur utilisation (ex : code couleurs pour désigner une catégorie d'activité)

(Gutknecht *et al.*, 2021, pp. 36-37 ; Banerjee & Horn, 2013, p. 10)

Mise en place

- Routine du jour illustrée grâce à des pictogrammes placée à un endroit stratégique, afin que les enfants puissent s'y référer si besoin
- Utilisation de codes couleurs pour désigner des zones d'activité (ex : armoire rouge contient le matériel de bricolage)
- Utilisation générale et transférable des pictogrammes : reconnaître les espaces de rangement, les diverses étapes d'une activité, les règles à respecter, etc.
→ utilisation de arassac.org pour la création de pictogrammes



(Arasaac, 2025)

Scannez ce QR code pour avoir accès aux différents projets réalisés (fiches et vidéos).



<https://cyberlearn.hesso.ch/course/view.php?id=29269>

RÉFÉRENCES

AAC Symbols and shared resources—ARASAAC. (s. d.). Consulté 19 octobre 2025, à l'adresse <https://arasaac.org/>

Arasaac. (2025, 17 novembre). Recherche de pictogrammes.
<https://arasaac.org/pictograms/search>

Banerjee, R., & Horn, E. (2013). Supporting Classroom Transitions Between Daily Routines: Strategies and Tips. *Young Exceptional Children*, 16(2), 3-14.
<https://doi.org/10.1177/1096250612446853>

Gutknecht, D., Rochat, C., Kramer, M., & de Maddalena, G. (2021). Les microtransitions à la crèche: Comment aménager les moments intermédiaires dans le quotidien. LEP Loisirs et Pédagogie.

Obee, A. F., Hart, K. C., Maharaj, A. V., & Graziano, P. A. (2024). Taking Charge of Early Childhood Transitions: Preventing Challenging Behaviors Through Engaging Routines. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 32(4), 254-262.
<https://doi.org/10.1177/10634266241271357>