

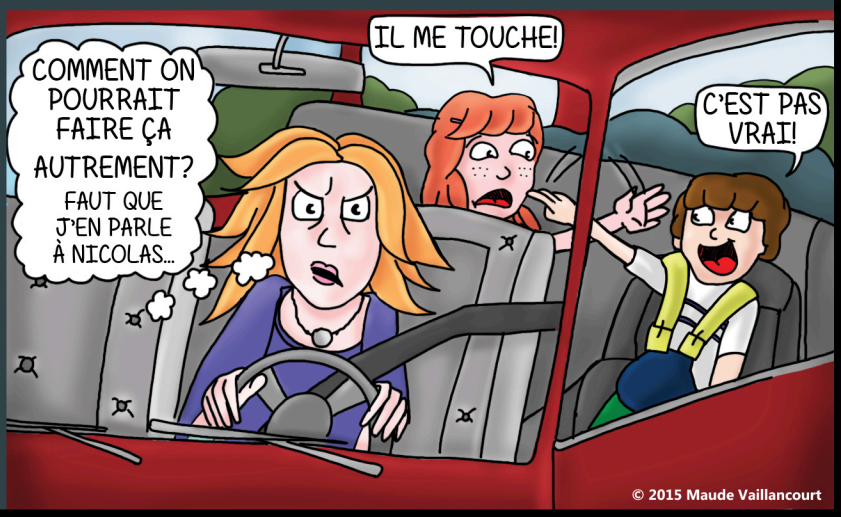
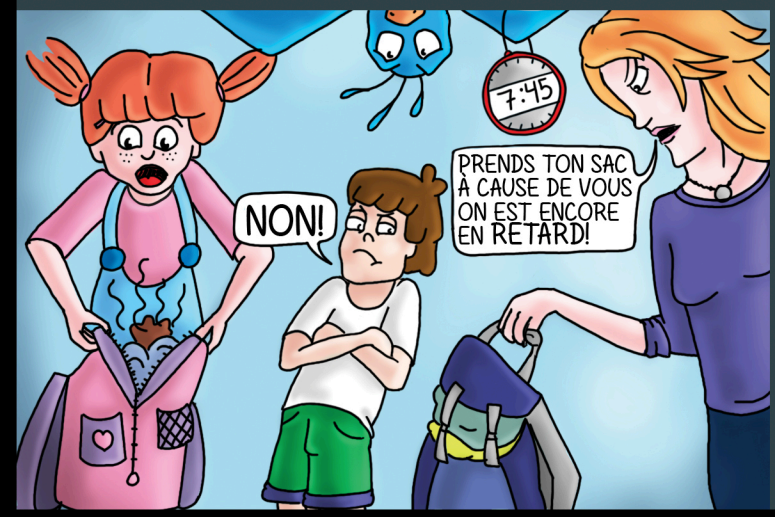
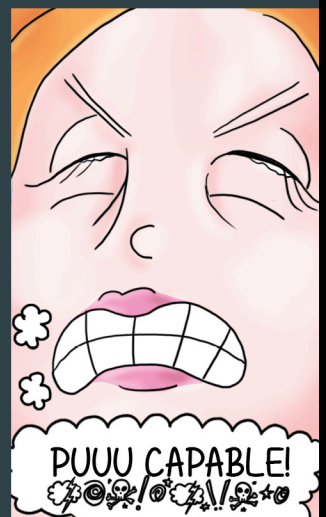
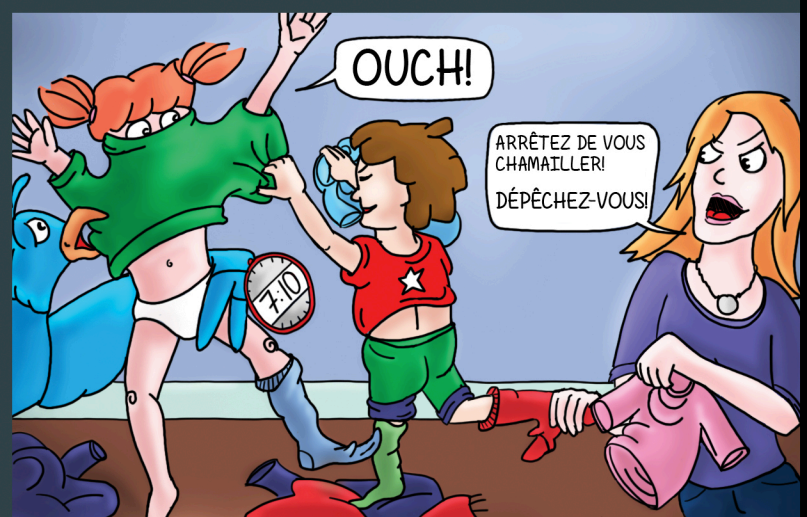
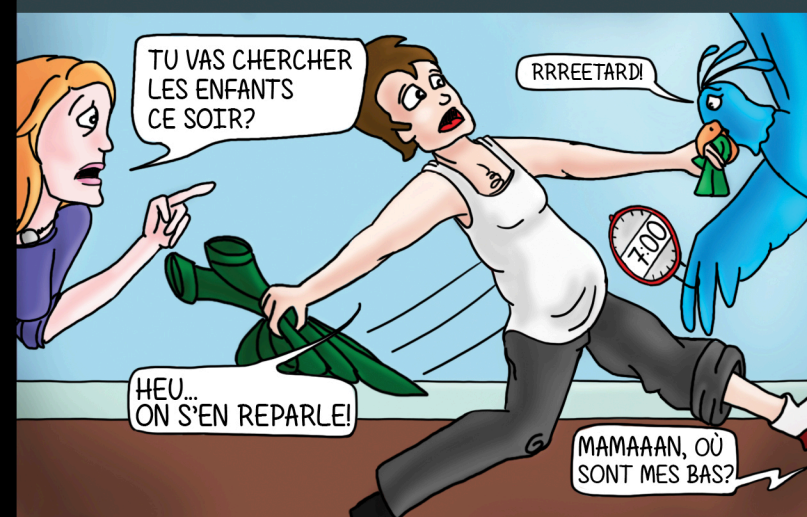


ON MANQUE DE TEMPS CHEZ LES DUBONTEMPS





VITE!
ON EST EN
RETARD!
HABILLEZ-VOUS
FAITES VOS LITS
VENEZ MANGER
RAMASSEZ VOTRE CHAMBRE
VITE! VITE! VITE!





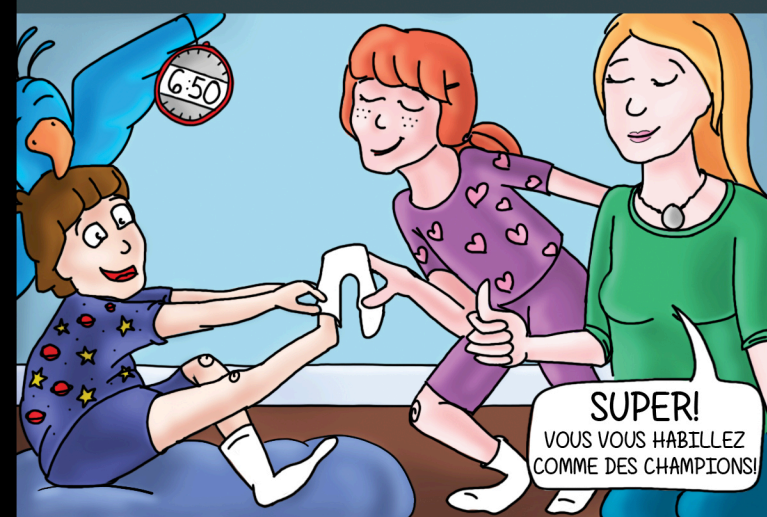
RRRRRRRR!!!



LES LUNCHS SONT PRÊTS. JE DOIS Y ALLER. BONNE JOURNÉE!



BIEN DORMI LES COCOS? METTEZ LES VÊTEMENTS QUE VOUS AVEZ SORTIS HIER



6:50

SUPER! VOUS VOUS HABILLEZ COMME DES CHAMPIONS!

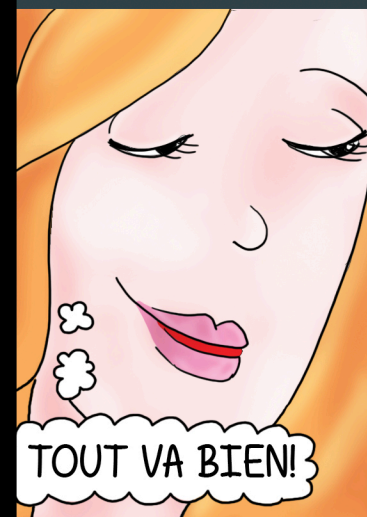


OUI MA GRANDE, JE SUIS FIÈRE DE VOUS DEUX

ON FAIT BIEN ÇA, HEIN MAMAN?

À L'HEURRRRE!

6:55



TOUT VA BIEN!



IL VOUS RESTE 10 MINUTES POUR ÉCOUTER LA TÉLÉ

BRRRAVO!

7:10



7:15

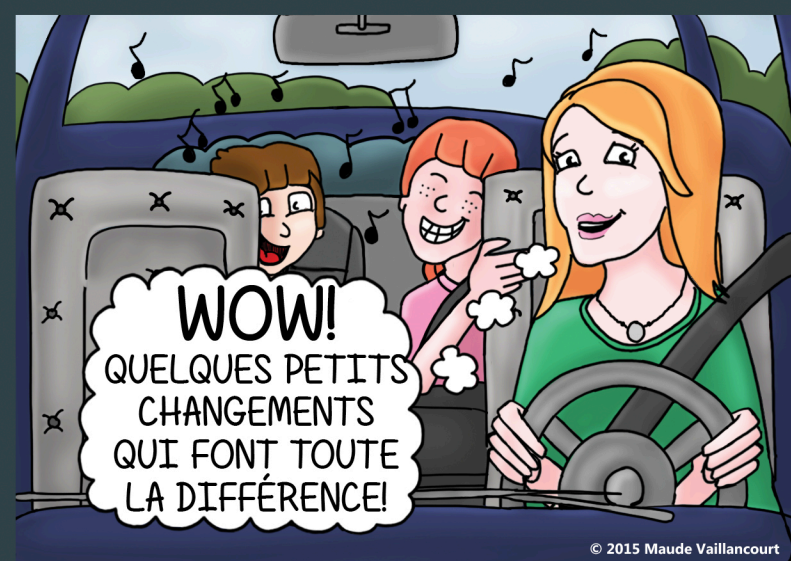


BRAVO! VOUS AVEZ RÉUSSI VOTRE ROUTINE, VOUS MÉRITEZ UNE ÉTOILE!

RRRÉUSSI!

LUN. MAR. MER. JEU. VEN.

7:25

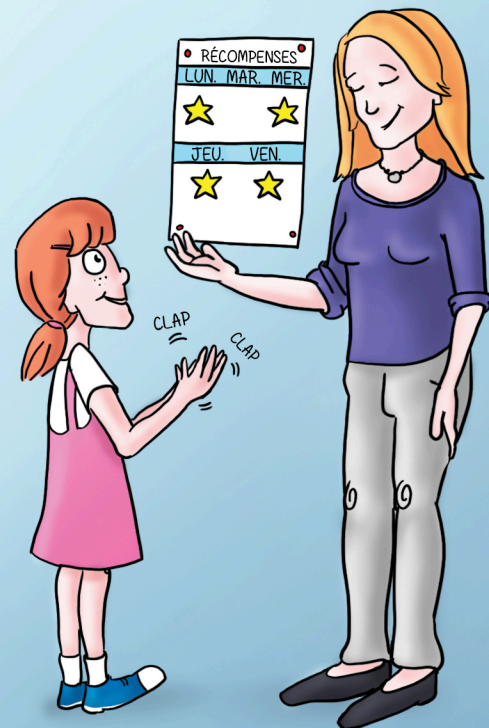


WOW! QUELQUES PETITS CHANGEMENTS QUI FONT TOUTE LA DIFFÉRENCE!

LA ROUTINE DU MATIN UN DÉFI POUR TOUS LES PARENTS!

Quoi faire quand c'est difficile...
De petits gestes peuvent faire toute la différence!

- ✓ **Identifiez** la ou les sources de votre retard
- ✓ **Instaurez** une routine adaptée à votre réalité : chaque famille est unique!
- ✓ **Faites** équipe avec votre partenaire
- ✓ **Levez-vous** 15 minutes plus tôt
- ✓ **Préparez** les boîtes à lunch à l'avance
- ✓ **Sortez** les vêtements de toute la famille à l'avance : ceux des enfants... et les vôtres!
- ✓ **Donnez** une seule consigne à la fois aux enfants
- ✓ **Reconnaissez** les efforts de vos enfants et félicitez-les
- ✓ **Utilisez** un tableau de récompenses pour vos enfants
- ✓ **Assurez-vous** que vos consignes soient claires et bien comprises
- ✓ **Répétez** votre routine à chaque matin et **FAITES VOUS CONFIANCE!**



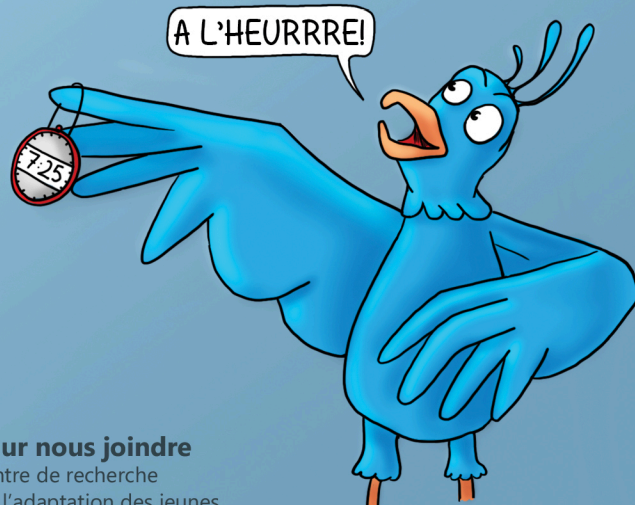
Pour obtenir de l'aide...

Vous pouvez contacter un organisme communautaire ou le CLSC le plus près de chez vous

Ou communiquer avec la Ligne Parents
(24h sur 24, 7 jours sur 7)
1-800-361-5085
www.ligneparents.com

Comité de travail

Lyne Foisy, CIUSSS de la Capitale-Nationale
Julie Goulet, Université Laval
Julie Imbeault, CIUSSS de la Capitale-Nationale
France Landry, CIUSSS de la Capitale-Nationale
Rachel Lépine, Centre de recherche JEFAR
Mélanie Royer Couture, Ressources familiales Côte-de-Beaupré
Ginette Spahr, CPE La Petite École
Maryse St-Gelais, CIUSSS de la Capitale-Nationale



Pour nous joindre

Centre de recherche sur l'adaptation des jeunes et des familles à risque (JEFAR)
418 656-2674
www.jefar.ulaval.ca
jefar@jefar.ulaval.ca

Illustration et graphisme

Maude Vaillancourt
maude-vaillancourt.format.com
vaillancourtmaude05@gmail.com