

## Activité BILAN

Terminer l'atelier en présentant le schéma animé pour amener les élèves à objectiver les notions clés abordées. Au besoin, présenter le schéma animé à l'aide du texte suivant.

Les rituels du quotidien sont parfois semblables et parfois différents d'une personne à l'autre et d'une famille à l'autre.

- Chaque personne a ses rituels quotidiens, comme faire son lit, s'occuper de ses animaux domestiques ou lire des bandes dessinées.
- Chaque famille a ses rituels quotidiens, par exemple au moment des repas et lorsqu'on se dit au revoir ou qu'on se retrouve à la fin de la journée.
- Certains rituels sont différents les jours de semaine et la fin de semaine. Par exemple, la semaine, on fait ses leçons et ses devoirs après l'école, ou on fait l'épicerie avec ses parents. La fin de semaine, on a plus de temps pour faire d'autres activités comme visiter ses grands-parents, faire des sorties à l'extérieur, ou pratiquer un sport qui nous passionne.

- Les rituels quotidiens varient selon le moment de la journée. Par exemple, le matin, on se réveille, on déjeune et on s'habille. Le midi, on dîne, tandis que le soir on mange souvent en famille et on se prépare à dormir.
- Les rituels servent à prendre soin de toi et de ton hygiène corporelle, comme te brosser les dents, prendre ton bain. Ils servent aussi à bien organiser tes journées, à partager des moments en famille, à marquer les séparations et les retrouvailles avec tes proches et tes amis, ou encore à faire des activités qui te font du bien.

Conclure en soulignant aux élèves que les rituels sont des gestes et des moments particuliers qui donnent du sens à leur vie. Les rituels leur permettent de répondre à leurs besoins affectifs (amour, amitié, sécurité), à leurs besoins d'hygiène personnelle, à organiser leurs relations avec les autres, etc.

### POUR ALLER PLUS LOIN

#### Site internet

[Dossier: Les routines, c'est important](#) – Naître et grandir

Ce blogue présente des idées intéressantes pour l'établissement de routines et de rituels quotidiens, et offre des fiches téléchargeables de routines pour aider les jeunes à organiser leurs journées.