**TIC TAC ! La notion du temps chez l’enfant**

*« Dans 5 minutes on prend le repas »* ; *« Dans une semaine c’est les vacances » ; « Maman revient tout à l’heure »* etc, toutes ces notions liées au temps ne sont pas simples à déchiffrer pour les tout-petits. En effet, pour le jeune enfant, le temps est une notion très floue et très vague. Ce n’est qu’à partir de 6 ans qu’il deviendra véritablement conscient du passé, du présent, du futur et des heures de la journée. Néanmoins, la notion de temps s’acquiert progressivement chez les enfants.

* **A 2 ou 3 ans**, un enfant sait seulement faire la différence entre hier et demain. Un enfant de cet âge a en général du mal à différencier passé proche et passé lointain.
* **Vers 4 ans**, l’enfant sait à quelles notions renvoient les mots matin, midi et soir. Il est capable de se repérer dans le temps en comptant le nombre de “dodos”.
* **Vers 5 ans**, l’enfant est capable de nommer et comprendre les saisons.
* **Vers 6 ans,** il est capable de nommer et connaître l’enchaînement des jours de la semaine.
* **Vers 7 ans**, il commence à apprendre l’heure, à comprendre des expressions comme après-demain, la veille ou il y a 3 jours.

Ainsi, l’enfant de 3 ans va se ***repérer dans le temps grâce aux repères*** qu’ils vont avoir. Mais les repères, c’est quoi ?

Les repères représentent tous les détails qui vont composer la vie de l’enfant et qui se répètent chaque jour. Dès qu’un détail se répète, il devient un repère.

Il existe ***trois grands repères*** de l’enfant :

* Les repères dans le temps
* Les repères dans l’espace
* Les repères humains

C’est la répétition des actions, menées toujours au même moment et dans le même ordre, qui permet à l’enfant d’anticiper ce qui va se passer pour lui. C’est ce que nous proposons à l’école avec la « matinée type » (la locomotive placée au-dessus du tableau, indiquant les différentes étapes de la matinée). Cela est défini comme des rituels.

A l’école comme à la maison, il est important de mettre en place des rituels : le bonjour du matin, le temps des repas, le temps de lecture avant d’aller dormir… Les rituels deviennent des habitudes quotidiennes qui permettent à l’enfant de construire sa représentation du temps, mais aussi de créer sa sécurité intérieure et donc de s’épanouir pleinement.

Et les adultes alors ? Le lien ci-dessous nous parle du rythme de vie perturbé depuis le début du confinement, notamment de la qualité de sommeil.

<https://www.e-sante.fr/comment-bien-dormir-malgre-le-stress-du-coronavirus/actualite/615187>