

# FINI LE POUCE ET LA TÉTINE



## PREMIÈRE ÉTAPE

**JE DÉCIDE DE NE PLUS SUCER MON DOIGT OU MA TÉTINE PENDANT LA JOURNÉE,  
LE SOIR EN RENTRANT DE L'ÉCOLE, EN FAISANT MES DEVOIRS, QUAND JE SUIS FATIGUÉ...**

Mais j'ai le droit de sucer mon doigt ou de prendre ma tétine dans mon lit pour m'endormir.

**Le soir** avant de me coucher je noterai dans la colonne journée, si :

- + si je n'ai pas sucé mon doigt ou ma tétine pendant la journée à la maison.
- - si j'ai sucé mon doigt ou ma tétine pendant la journée.

## TU ES CAPABLE DE LE FAIRE !

### 1 ERE SEMAINE

### 2 EME SEMAINE

### 3 EME SEMAINE

LA JOURNÉE

LA JOURNÉE

LA JOURNÉE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

### 4 EME SEMAINE

### 5 EME SEMAINE

### 6 EME SEMAINE

LA JOURNÉE

LA JOURNÉE

LA JOURNÉE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

# DEUXIÈME ÉTAPE

J'AI RÉUSSI À NE PLUS SUCER MON POUCE LA JOURNÉE,

JE VAIS ESSAYER LE SOIR

J'ESSAIERAI LE SOIR EN M'ENDORMANT DE RÉSISTER LE PLUS POSSIBLE AVANT DE PRENDRE MON DOIGT OU MA TÉTINE.

Le matin, je noterai sur la fiche :

- **Dans la colonne soir :**

- + si j'ai résisté avant de m'endormir.
- - si je n'ai pas résisté avant de m'endormir, ou si je ne me rappelle pas.

- **Dans la colonne matin :**

- + si mon doigt n'était pas dans ma bouche en me réveillant
- - si mon doigt était dans ma bouche en me réveillant

	1 ÈRE SEMAINE		2 ÈME SEMAINE		3 ÈME SEMAINE	
	SOIR	MATIN	SOIR	MATIN	SOIR	MATIN
LUNDI	/		/		/	
MARDI	/		/		/	
MERCREDI	/		/		/	
JEUDI	/		/		/	
VENDREDI	/		/		/	
SAMEDI	/		/		/	
DIMANCHE	/		/		/	

  

	4 ÈME SEMAINE		5 ÈME SEMAINE		6 ÈME SEMAINE	
	SOIR	MATIN	SOIR	MATIN	SOIR	MATIN
LUNDI	/		/		/	
MARDI	/		/		/	
MERCREDI	/		/		/	
JEUDI	/		/		/	
VENDREDI	/		/		/	
SAMEDI	/		/		/	
DIMANCHE	/		/		/	

**TU AS RÉUSSI !**

**BRAVO!**



cabinetsabatierbugnon@outlook.fr



22 avenue de la Première Armée Française, 21000 DIJON



03 80 30 50 11



<https://www.cabinetsabatierbugnon.com>

**Dr BUGNON**

TRAITEMENT D'ORTHODONTIE