

Programme anti-succion

Moyens :

1 En rentrant de l'école : Sparadrap : en coller une bande de chaque côté de l'articulation du doigt.

Organisation :

*1 Préparer un dessin avec des cases pour tous les jours du mois.
Chaque soir, dessiner une étoile si tu n'as pas sucé ton pouce pendant la nuit et le jour, tracer une croix si tu as sucé.*

2 Préparer un tiroir ou une boîte où tu pourras placer toutes les affaires du pouce (sparadrap, ciseau, dessin, crayon.)

3 Toujours placer sur ton oreiller un objet amusant.

Récompense :

Tes parents devront te faire un cadeau lorsque tu n'auras pas sucé pendant 10 jours de suite !

Ensuite :

Tu peux supprimer progressivement le sparadrap. Si au bout de 15 jours tu ne resuces pas, ne mets plus rien, sauf si tu en ressens le besoin à certains moments.