

J'aide Sam à se moucher

Montrer à l'enfant comment on se mouche, en exagérant et en disant ce que l'on fait

Approcher le mouchoir de son nez et lui dire « on se mouche fort ! »

Entraîner l'enfant quand il n'est pas enrhumé

Appuyer sur une narine, puis l'autre

Faire des exercices de souffle par la bouche, puis par le nez

Laisser des mouchoirs à disposition de l'enfant

Aider l'enfant à souffler par le nez, en maintenant délicatement sa bouche fermée avec notre main

Proposer à l'enfant de souffler dans une paille alors qu'on en bouche l'autre extrémité

Et dès qu'il essaie de se moucher, penser à le féliciter et le récompenser

