

Me couper les ongles m'aide à rester propre





Les ongles de mes mains et de mes pieds poussent doucement. Quand ils poussent, ils deviennent longs.



Sous les ongles longs, il peut y avoir de la saleté. De petits microbes peuvent aussi se cacher sous mes ongles. Les microbes sont très, très petits, alors je ne les vois pas toujours. Mais je peux les nettoyer.



Quand mes ongles sont courts, c'est plus facile de laver mes mains. Avec des ongles courts, le savon et l'eau font mieux leur travail. Les ongles courts peuvent aussi être plus confortables.



Les ongles courts grattent moins. Ils s'accrochent moins aux choses. Si mes ongles deviennent trop longs, un adulte à la maison peut dire : « C'est le temps de couper tes ongles. »



Ça veut dire que mes ongles ont assez poussé. Couper mes ongles n'est pas une punition.
C'est prendre soin de mon corps. Prendre soin de mon corps m'aide à rester propre, en
sécurité et en santé.



Le coupe-ongles fait un petit bruit. Clic. Clic. Clic. Ce bruit peut me surprendre un peu. Si je n'aime pas le bruit, je peux couvrir mes oreilles. Je peux demander une pause. Je peux prendre une grande respiration.



Un adulte peut couper un ongle à la fois. D'abord un ongle. Ensuite un autre ongle. Puis un autre ongle. Les petits pas, c'est correct. Je peux aider en gardant ma main tranquille.



Je peux choisir quelque chose pour m'aider à rester calme. Par exemple : une chanson, une minuterie ou un fidget. Après, mes ongles peuvent être un peu différents. Cette sensation devient souvent plus facile.



Après la coupe, mes ongles sont courts. Mes mains sont plus propres. On a pris soin de mon corps. Je peux dire : « C'est fini ! » Me couper les ongles m'aide à rester propre, en sécurité et en santé.