



Mon enfant s'attache à moi

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé



Le Centre de ressources Meilleur départ tient à remercier les membres du comité consultatif qui ont contribué à l'élaboration de cette ressource :

- Angie Manners, Centre de santé communautaire du Témiskaming
- Geneviève Lafleur, CHU Ste-Justine
- Linda Lanthier, Bureau de santé de l'est de l'Ontario
- Kathleen Patterson, Centre francophone de Toronto
- Nicole Trahan, Service de santé publique de Sudbury et du district

Nous remercions aussi Andrée Nadon qui a obtenu des suggestions auprès des parents des Services à l'enfance Grandir ensemble d'Ottawa.

Rédaction : Louise Choquette, Centre de ressources Meilleur départ.



Table des matières

Le rôle de parent	2
La figure d'attachement principale	3
Le rôle du père.....	6
Qu'est-ce que l'on peut faire ensemble?	
• 0-3 mois	8
• 4-6 mois.....	10
• 7-9 mois.....	12
• 10-12 mois.....	14
• 13-18 mois.....	16
• 19-24 mois.....	18
• 25-30 mois.....	20
• 31-36 mois.....	22
Comment discipliner votre tout-petit de façon positive?.....	24
L'adoption	27
La séparation et le divorce.....	30
L'impact des milieux de garde sur l'attachement.....	32
Si ça ne va pas.....	34
Où obtenir de l'aide supplémentaire.....	36

Note : Dans ce document, le masculin est généralement utilisé pour désigner le bébé et l'enfant, afin de simplifier la lecture.

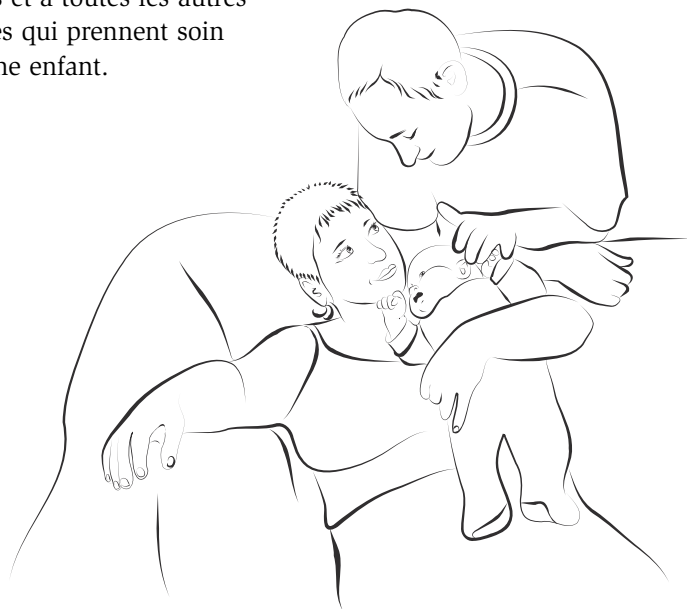
Le rôle de parent

L'arrivée d'un nouveau bébé est un événement heureux mais peut aussi être une source d'inquiétudes:

- ❖ Est-ce que je serai un bon parent?
- ❖ Est-ce que je vais pouvoir m'attacher à mon enfant?
- ❖ Est-ce que je vais pouvoir lui offrir ce dont il a besoin?
- ❖ Est-ce qu'il pourra devenir un adulte autonome et heureux?

Heureusement, la plupart des comportements essentiels à la survie et à la croissance saine d'un bébé sont innés. Les bébés ont des instincts de survie et s'attachent de façon naturelle à leurs parents pour s'adapter à leur environnement. Les parents doivent aussi suivre leurs instincts et les signaux de leur bébé.

L'attachement parent-enfant se développe surtout au cours de la première année de la vie d'un enfant mais continue à se développer tout au long de la vie. Ce livre s'adresse aux parents d'enfants de 0 à 3 ans et à toutes les autres personnes qui prennent soin d'un jeune enfant.



La figure d'attachement principale

Les bébés peuvent s'attacher à plusieurs personnes (père, mère, partenaire, grands-parents, éducatrice) mais développent un attachement plus fort avec au moins une personne. Cette personne est généralement celle qui fournit la plus grande partie des soins au bébé et avec qui il passe le plus de temps.

C'est par tous les petits gestes que vous poserez que vous développerez une relation d'attachement :

- ❖ En réconfortant votre bébé lorsqu'il en a besoin.
- ❖ En lui donnant des soins tels que de la nourriture, des vêtements, des bains, etc.
- ❖ En lui parlant et en lui chantant des chansons.
- ❖ En restant calme durant les moments difficiles.
- ❖ En répondant à ses signaux tels que ses sourires, ses pleurs et ses gazouillements.



Tout ceci permettra à votre enfant d'avoir la sécurité de base pour développer de bonnes relations avec les autres dans la vie. Il aura aussi confiance en lui pour subvenir à ses besoins.

Votre bébé compte sur vous! Il est important de répondre de façon chaleureuse à ses besoins, chaque fois que votre bébé a besoin de vous. Si votre bébé pleure, c'est qu'il a besoin de quelque chose, ne serait-ce que d'être dans vos bras pour quelques minutes.

Il est très important de porter attention à votre bébé :

- 1) Quand il est malade
- 2) Quand il s'est fait mal
- 3) Quand il est bouleversé, c'est-à-dire qu'il est triste, qu'il a peur ou qu'il se sent seul.

Bien sûr, vous serez parfois incapable de consoler votre bébé. Ceci est normal. L'important est que vous essayiez de le réconforter la plupart du temps et qu'il puisse compter sur vous. Ceci l'aidera à avoir confiance aux autres dans différentes situations.

Vous avez peur de « gâter » votre bébé? Vous ne le gâtez pas s'il a besoin de vous. Il apprendra plutôt à se sentir en sécurité. Vous aurez créé un lien d'attachement.

L'attachement a aussi un impact sur le développement du cerveau du bébé. Ceci affectera le raisonnement, l'apprentissage, les sentiments et le comportement de l'enfant pendant toute sa vie.

Lorsque votre tout-petit commencera à explorer son milieu, il voudra connaître ce qui existe autour de lui, sachant que ses parents ne sont pas loin s'il en a besoin. Si l'enfant ne se sent pas en sécurité, il hésitera à explorer et ne développera pas autant ses capacités sociales et son estime de soi. Il est donc important de développer la sécurité du bébé pour favoriser son autonomie future.



Voici quelques comportements généraux qui aident à développer l'attachement :

- ❖ Durant la grossesse, parler des sentiments qui se développent envers le futur bébé.
- ❖ Répondre aux besoins du bébé de façon chaleureuse et appropriée.
- ❖ Avoir des attentes claires, envers le bébé, qui sont appropriées pour son âge.
- ❖ Parler à l'enfant de façon chaleureuse et positive en lui laissant l'opportunité de réagir et d'initier les interactions et le jeu.
- ❖ Accepter le bébé en tant qu'individu unique, avec sa propre personnalité et identité.
- ❖ Tenir compte de la présence du bébé dans tous les aspects de la vie quotidienne.



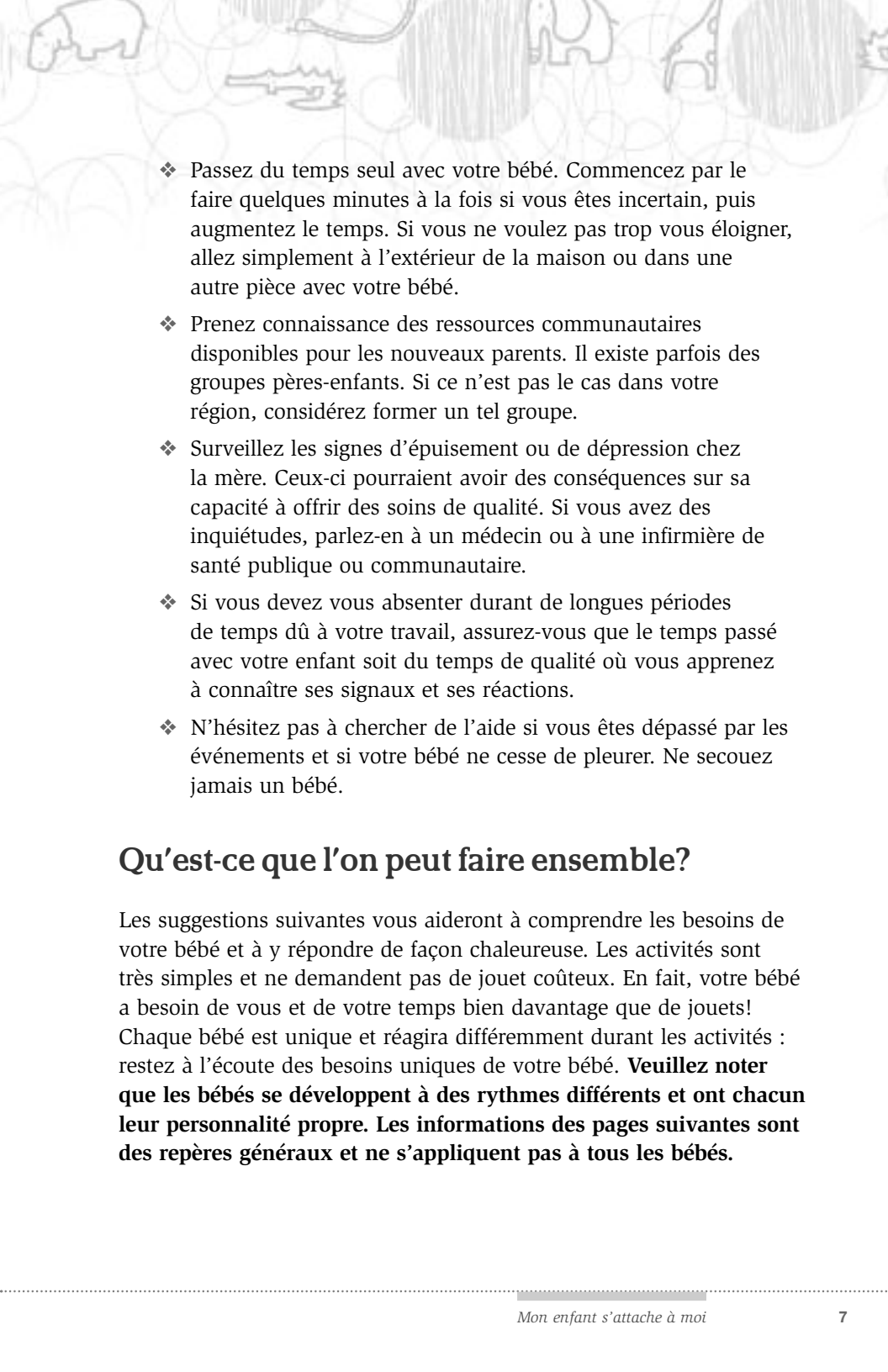


Le rôle du père

Même si l'attachement avec la mère est déjà sécurisant, un attachement avec le père contribue au développement de l'enfant. Certaines études démontrent qu'une relation de qualité père-enfant permet à l'enfant d'aller un peu plus loin dans ses explorations.

Le père peut faire les activités décrites dans les pages suivantes avec son bébé pour développer l'attachement. Voici quelques suggestions supplémentaires :

- ❖ Utilisez un porte-bébé le plus souvent possible. La structure physique d'un homme lui permet généralement de transporter un bébé plus âgé et plus lourd que celle d'une femme.
- ❖ Reposez-vous avec votre nouveau-né couché sur votre poitrine. Le battement de votre cœur aidera votre bébé à se sentir en confiance.
- ❖ Prenez votre bain avec votre bébé. Le contact physique est important. Si une autre personne est présente, elle peut prendre le bébé pour l'habiller lorsqu'il sort du bain.
- ❖ Offrez les mêmes réponses chaleureuses, routines et la discipline positive pour que l'enfant se sente en sécurité, quel que soit le parent qui s'occupe de lui.
- ❖ N'hésitez pas à montrer votre tendresse envers votre bébé ou votre tout-petit.
- ❖ Appuyez la mère qui allaite car l'allaitement est idéal pour le bébé. Trouvez d'autres opportunités pour passer du temps de qualité avec votre bébé soit en amenant le bébé à la mère ou en lui faisant faire son rot.
- ❖ Encouragez votre tout-petit à développer ses habiletés physiques (grimper, sauter, etc.) pour relever des défis. Surveillez-le bien mais surtout, félicitez ses efforts.
- ❖ Soyez un modèle pour votre enfant dans vos relations de couple et avec les personnes de votre entourage.

- 
- ❖ Passez du temps seul avec votre bébé. Commencez par le faire quelques minutes à la fois si vous êtes incertain, puis augmentez le temps. Si vous ne voulez pas trop vous éloigner, allez simplement à l'extérieur de la maison ou dans une autre pièce avec votre bébé.
 - ❖ Prenez connaissance des ressources communautaires disponibles pour les nouveaux parents. Il existe parfois des groupes pères-enfants. Si ce n'est pas le cas dans votre région, considérez former un tel groupe.
 - ❖ Surveillez les signes d'épuisement ou de dépression chez la mère. Ceux-ci pourraient avoir des conséquences sur sa capacité à offrir des soins de qualité. Si vous avez des inquiétudes, parlez-en à un médecin ou à une infirmière de santé publique ou communautaire.
 - ❖ Si vous devez vous absenter durant de longues périodes de temps dû à votre travail, assurez-vous que le temps passé avec votre enfant soit du temps de qualité où vous apprenez à connaître ses signaux et ses réactions.
 - ❖ N'hésitez pas à chercher de l'aide si vous êtes dépassé par les événements et si votre bébé ne cesse de pleurer. Ne secouez jamais un bébé.

Qu'est-ce que l'on peut faire ensemble?

Les suggestions suivantes vous aideront à comprendre les besoins de votre bébé et à y répondre de façon chaleureuse. Les activités sont très simples et ne demandent pas de jouet coûteux. En fait, votre bébé a besoin de vous et de votre temps bien davantage que de jouets! Chaque bébé est unique et réagira différemment durant les activités : restez à l'écoute des besoins uniques de votre bébé. **Veillez noter que les bébés se développent à des rythmes différents et ont chacun leur personnalité propre. Les informations des pages suivantes sont des pères généraux et ne s'appliquent pas à tous les bébés.**

0-3 mois

Ce que votre bébé peut faire

- ❖ Il aime regarder des visages et commence à sourire et gazouiller.
- ❖ Il aime écouter des voix et reconnaît celles des personnes familières.
- ❖ Pleurer est sa façon d'exprimer ses besoins.
- ❖ Il aime se faire prendre et avoir un contact physique avec une personne.
- ❖ Il se calme généralement lorsqu'une personne le prend.
- ❖ Il peut voir clairement ce qui est à environ 30 cm (12 pouces) et moins.
- ❖ Il cherche à toucher le visage de la personne qui prend soin de lui.

Ce que vous pouvez faire

- ❖ N'ayez pas peur de gâter votre bébé en lui donnant de l'attention.
- ❖ Si vous avez répondu à tous ses besoins de base et que votre bébé pleure encore, prenez-le dans vos bras.
- ❖ Lorsque le bébé montre des signes de fatigue, offrez-lui un environnement calme.
- ❖ Souriez, parlez, chantez des chansons, bercez et prenez votre bébé avec douceur.
- ❖ Massez doucement votre bébé.
- ❖ Regardez votre bébé dans les yeux pour l'aider à se familiariser à votre visage.
- ❖ Utilisez un porte-bébé ventral (type maman kangourou) aussi souvent que possible. Ne portez pas le bébé lorsque vous manipulez des aliments ou breuvages chauds.
- ❖ Placez votre bébé dans une couchette située tout près de votre lit, tel que recommandé par la Société canadienne de pédiatrie. (www.soinsdenosenfants.cps.ca)
- ❖ Avec votre bébé, utilisez la langue de communication qui vous est la plus familière, même si celle-ci est différente de celle de votre partenaire.

ACTIVITÉS

Déplacez le regard de votre bébé. Placez votre visage à environ 30 cm (12 pouces) du visage de votre bébé éveillé. Déplacez lentement votre visage vers la droite puis vers la gauche. Observez sa réaction.

Explications – Le bébé s'habitue à reconnaître votre visage et désire continuer à vous voir.

Faites entendre des nouvelles intonations. Placez-vous près de votre bébé. Dites-lui des phrases avec des intonations différentes : voix normale, voix haute, voix basse, voix nasillarde, etc. Observez si le bébé essaie aussi de faire des sons.

Explications – Le bébé développe un intérêt pour entendre votre voix et découvre les sons associés au langage.

Parlez pour votre bébé. Lorsque vous faites quelque chose avec votre bébé (changer la couche, allaiter, etc.), imaginez que vous êtes le bébé vous-même et parlez pour lui : « J'ai un peu froid maintenant. », « Je veux continuer à tenir le chandail de maman. », etc.

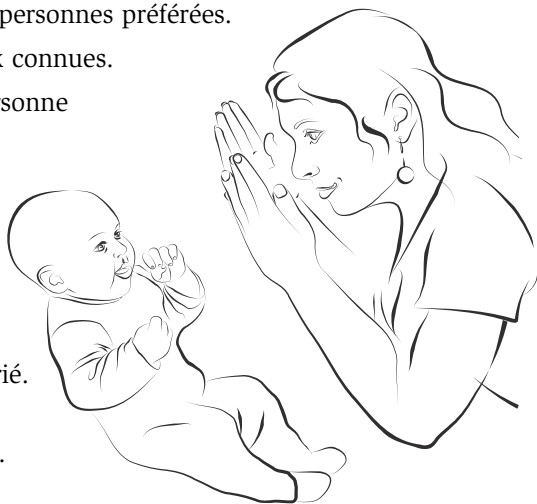
Explications – Vous apprenez à comprendre les signaux de votre bébé et à être plus sensible à ses réactions.



4-6 mois

Ce que votre bébé peut faire

- ❖ Il sourit et rit plus souvent.
- ❖ Il réagit à son nom.
- ❖ Il agite les bras et les jambes lorsqu'il est excité.
- ❖ Il démontre sa fatigue de différentes façons : frotte ses yeux, regarde ailleurs, grimace, donne des coups de pied, arque le dos, pleure, etc.
- ❖ Il aime voir et être avec ses personnes préférées.
- ❖ Il tourne la tête vers les voix connues.
- ❖ Il regarde le visage de la personne qui lui parle.
- ❖ Il réagit à son image dans un miroir et sourit.
- ❖ Il peut jouer seul avec des objets pour quelques minutes.
- ❖ Il pleure lorsqu'il est contrarié.
- ❖ Il peut généralement arrêter de pleurer s'il est réconforté.



Ce que vous pouvez faire

- ❖ Répondez aux regards et aux sourires de votre bébé.
- ❖ Regardez votre bébé en face en jouant avec lui et en lui parlant.
- ❖ Parlez et lisez avec votre bébé.
- ❖ Prenez votre bébé dans vos bras lorsqu'il pleure.
- ❖ Si votre bébé gazouille lorsque vous lui parlez, c'est qu'il veut communiquer. Répondez-lui.
- ❖ Si votre bébé se détourne, c'est qu'il désire faire autre chose que ce que vous lui proposez ou qu'il est fatigué. Suivez son intérêt : ralentissez ou arrêtez.
- ❖ Prenez votre bébé immédiatement s'il est blessé, malade ou qu'il a peur.
- ❖ Chantez des petites chansons que vous connaissez.

ACTIVITÉS

Offrez un massage à votre bébé. Installez-le sur le sol, sur une surface confortable. Il peut être couché sur le dos, sur le ventre ou même assis en lui soutenant le dos. Faites-le lorsque le bébé est éveillé, entre ses repas. Massez-le avec une main ferme pour éviter de le chatouiller et de l'exciter. Utilisez de l'huile ou de la crème pour bébé. Massez doucement les différentes parties de son corps et observez ses réactions : Qu'est-ce qu'il aime? Qu'est-ce qu'il n'aime pas? Expliquez doucement à votre bébé ce que vous faites.

Explications – Votre bébé a un contact physique réconfortant avec vous et vous apprenez à mieux connaître ses goûts et ses façons de les communiquer.

Jouez à l'avion avec votre bébé. Prenez-le par la taille et soulevez-le doucement en regardant son visage et en souriant. Puis effectuez différentes manœuvres et expliquez-les à votre bébé : on monte, on descend, on vole. Surveillez bien les signes que votre bébé vous donne pour vous dire s'il veut continuer ou non (pleure, repousse le parent, gigote, etc.) et suivez son désir.

Explications – Vous apprenez à connaître les signaux de votre bébé et à y répondre, en plus de développer son tonus musculaire.

Explorez des formes et des textures avec votre bébé. Assemblez différents objets sécuritaires pour votre bébé ayant des formes et des textures différentes (douces, dures, rugueuses, etc.). Donnez-les à votre bébé un par un en lui expliquant les objets et en observant ses réactions. Vous pouvez lui faire toucher les objets dans ses mains, sa bouche, ses pieds, ses joues, etc. Laissez-lui le temps de bien découvrir chaque objet et cessez l'activité lorsque le bébé montre des signes de fatigue.

Explications – Vous apprenez à connaître les signaux de votre bébé lorsqu'il aime quelque chose ou non, en plus de lui offrir le plaisir de découvrir.

7-9 mois

Ce que votre bébé peut faire

- ❖ Il aime regarder d'autres bébés. Il essaie d'attirer l'attention d'un autre bébé en gazouillant et en souriant.
- ❖ Il commence à faire différents sons : « ba, ta, da, ma ».
- ❖ Votre bébé commence à se déplacer et peut explorer son environnement.
- ❖ Il tend les bras pour se faire prendre.
- ❖ Votre bébé vous préfère aux étrangers et peut réagir lors de votre départ.
- ❖ Il aime une routine.
- ❖ Il utilise des sons pour exprimer ses besoins.
- ❖ Votre bébé peut reconnaître certains mots de choses qu'il aime : maman, papa, toutou, etc.
- ❖ Votre bébé peut se calmer en tenant une couverture ou un jouet favori.
- ❖ Il peut se calmer en entendant une voix ou en voyant une personne familière.

Ce que vous pouvez faire

- ❖ Observez votre bébé pour comprendre ses signaux. Jouez avec lui lorsqu'il semble prêt et intéressé. Suivez-le dans ses initiatives.
- ❖ Portez attention aux comportements non verbaux de votre bébé (tendre les bras, sourire, donner des coups de pieds, raidir les bras et les jambes, etc.)
- ❖ Prenez votre bébé lorsqu'il tend les bras.
- ❖ Chantez-lui des chansons, lisez-lui des livres et parlez-lui d'une voix douce.
- ❖ Organisez votre vie familiale pour offrir une routine prévisible à votre bébé : repas, jeux, bain, dodos, etc.
- ❖ Lorsque vous devez laisser votre bébé, faites lui une caresse en partant et en revenant. Restez calme et aidez-le à maîtriser ses émotions et à comprendre que vous allez revenir.
- ❖ Laissez votre enfant se réconforter seul lorsqu'il le peut (sucrer son pouce, tenir sa couverture préférée, etc.)

ACTIVITÉS

Jouez à des jeux simples où vous répétez l'action faite par votre bébé.

Par exemple, s'il tape des mains, ou s'il fait un son avec sa bouche ou avec un hochet, faites la même chose. Laissez-le initier le jeu mais vous pouvez aussi essayer de l'initier.

Explications – Votre bébé apprend qu'il peut contrôler son environnement par ses actions. Il voit que vous répondez à ses efforts de communication. Il apprend la notion d'échange.

Jouez à « coucou » avec votre bébé. Vous pouvez simplement vous placer devant lui et cacher votre visage avec vos mains puis le faire apparaître. Vous pouvez aussi vous cacher le visage derrière une serviette. Vous pouvez ensuite vous éloigner un peu et réapparaître. Vous pouvez faire cela avec un de ses jouets favoris.

Explications – Votre bébé commence à comprendre que les choses et les personnes continuent d'exister même s'il ne peut pas les voir. Il développe aussi le plaisir de voir votre visage et ses jouets favoris qui peuvent le réconforter. Le bébé apprend que vous revenez toujours.

Placez un miroir devant votre bébé. Laissez-le d'abord se regarder lui-même et essayer de comprendre ce qui se passe. Utilisez son nom pour identifier le bébé vu dans le miroir. Vous pouvez ensuite lui montrer les différentes parties de son corps dans le miroir tels que ses mains, son nez, ses yeux.

Explications – Votre bébé commence à prendre conscience de son corps. Il apprend que les parties du corps qu'il voit dans le miroir lui appartiennent.



10-12 mois

Ce que votre bébé peut faire

- ❖ Il imite les autres.
- ❖ Il est curieux de connaître des nouveaux jouets et peut pointer ce qu'il veut.
- ❖ Il peut exprimer plusieurs émotions : plaisir, angoisse, tristesse, etc.
- ❖ Il peut provoquer une action qui a un effet sur les autres tel que faire rire.
- ❖ Il peut montrer des signes de détresse lorsqu'il est séparé de ses personnes préférées.
- ❖ Il cherche le contact visuel ou physique avec ses parents lorsqu'il est incertain d'une situation.
- ❖ Il réagit lorsque quelqu'un prend un de ses jouets.
- ❖ Il démontre de l'affection par des becs, des caresses et des sourires.

Ce que vous pouvez faire

- ❖ Offrez-lui un environnement sécuritaire.
- ❖ Jouez avec votre bébé, lisez-lui des livres et chantez-lui des chansons.
- ❖ Essayez de comprendre ce que votre bébé veut lorsqu'il pleure, sourit, babille, pointe du doigt ou se détourne.
- ❖ Aidez votre bébé à identifier ses sentiments avec des mots : content, triste, fâché, etc.
- ❖ Rendez les routines plus agréables avec des chatouillements, des rires et des jeux.
- ❖ Encouragez les efforts de votre bébé à se déplacer, se lever et s'agripper aux meubles.
- ❖ Expliquez à votre bébé ce que vous allez faire ensemble : manger le souper, se promener dehors, prendre un bain, etc. Ceci va aider à le sécuriser dans une routine.
- ❖ Établissez des limites claires pour votre bébé lorsque nécessaire en déviant son attention des choses interdites, en aménageant son environnement pour ôter les objets dangereux et en montrant à votre bébé quel comportement vous désirez (voir section sur la discipline positive).

ACTIVITÉS

Lisez un livre sur les animaux avec votre bébé. Il peut être difficile pour votre bébé de dire des mots à cet âge mais il peut répéter des sons. Regardez des images d'animaux et faites les sons de ces animaux. Encouragez tout effort de votre bébé à les répéter. Vous pouvez aussi faire cette activité avec des animaux en peluche ou en plastique.

Explications – Votre bébé apprend à communiquer avec vous par le babillage qui deviendra plus tard le langage.

Pratiquez-vous à vous séparer du bébé. Expliquez à votre bébé que vous allez partir puis que vous allez revenir. Expliquez-lui qui va prendre soin de lui durant ce temps. Laissez-lui un objet favori durant votre absence.

Embrassez-le et faites-lui une caresse avant de partir. Quittez votre bébé pour quelques minutes et revenez. Répétez cette activité en augmentant graduellement la période de temps mais en conservant la même routine de départ.

Explications – Le bébé apprend que vous allez revenir à chaque fois que vous partez. Le bébé pourra être réconforté par la personne qui s'occupe de lui en l'absence des parents. Il apprend aussi à se réconforter seul lorsque cela est nécessaire.



Organisez une visite avec un autre bébé. Placez les bébés en face l'un de l'autre et encouragez toute forme de communication : sourires, sons, gazouillements. Observez la réaction des bébés lorsque différents stimulants sont ajoutés : musique, jouets, personnes, etc.

Explications – Votre bébé apprend à communiquer avec les autres et à ne pas dépendre uniquement de vous pour ses besoins sociaux.

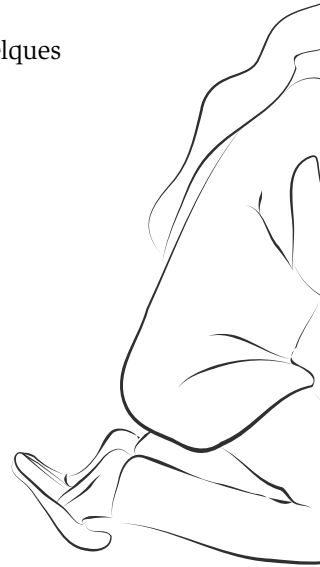
13-18 mois

Ce que votre tout-petit peut faire

- ❖ Votre tout-petit aime explorer tout autour de lui.
- ❖ Il commence à dire quelques mots dont « allo » et « non ».
- ❖ Il est curieux et intrigué par les nouvelles personnes.
- ❖ Il développe sa confiance en lui.
- ❖ Votre tout-petit peut jouer seul.
- ❖ Il n'aime pas les changements de routine.

Ce que vous pouvez faire

- ❖ Laissez votre tout-petit explorer en sécurité.
- ❖ Soyez présent lorsqu'il a besoin de réconfort et démontrez-lui votre affection.
- ❖ Démontrez votre intérêt pour ce que votre tout-petit découvre tout en le laissant mener le jeu de découverte.
- ❖ Parlez, écoutez et répondez à votre tout-petit.
- ❖ Encouragez votre tout-petit à jouer seul pour quelques minutes.
- ❖ Montrez-lui des photos de personnes exprimant différents sentiments et utilisez les mots pour expliquer ces sentiments.
- ❖ Suivez une routine de départ lorsque vous devez vous absenter.
- ❖ Si la routine quotidienne change, dites à votre tout-petit ce qui va se passer pour ne pas le surprendre.



ACTIVITÉS

Jouez à cache-cache. Expliquez le jeu à votre tout-petit puis cachez-vous derrière un divan ou un lit, assez près de lui au début. Lorsqu'il vous trouve, montrez votre plaisir et donnez-lui une grosse caresse.

Explications – Cette activité soutient son besoin d'explorer en sécurité. Votre tout-petit s'habitue à ce que vous disparaissiez et a du plaisir à vous revoir.

Laissez votre enfant explorer un nouvel endroit. Offrez-lui une armoire de cuisine, un fond de garde-robe ou une grosse boîte contenant de nouvelles choses sécuritaires pour un jeune enfant.

Explications – Votre tout-petit peut explorer à son rythme de nouvelles choses, sachant que vous n'êtes pas loin s'il a besoin de vous.

Montrez à partager un jouet. Laissez votre enfant choisir un jouet puis choisissez-en un aussi. Jouez côte-à-côte avec lui. Après quelques minutes, offrez d'échanger le jouet. Si l'enfant refuse, proposez un choix : suggérez d'échanger dans quelques minutes, suggérez un autre jouet ou suggérez de jouer ensemble avec son jouet.

Explications – Le tout-petit apprend des façons d'obtenir sans agressivité ce qu'il désire auprès d'autres enfants.



19-24 mois

Ce que votre tout-petit peut faire

- ❖ Votre tout-petit continue à explorer et à connaître son milieu et les personnes qui l'entourent.
- ❖ Il démontre une grande variété de sentiments et de comportements envers les autres : agressivité, crises, morsures, caresses, rires, etc.
- ❖ Votre tout-petit s'affirme en disant « non ».
- ❖ Il joue à côté d'autres enfants.
- ❖ Il hésite parfois envers les nouveaux adultes.
- ❖ Il commence à imiter les comportements d'adultes.

Ce que vous pouvez faire

- ❖ Même si votre tout-petit semble vouloir tout faire seul, il a encore besoin de vous pour le réconforter.
- ❖ Partagez le plaisir des découvertes avec votre tout-petit et continuez à lire, chanter et parler avec lui.
- ❖ Expliquez-lui des alternatives pour exprimer ses sentiments : « Si tu es fâché contre quelqu'un, viens me le dire. »
- ❖ Encouragez sa curiosité mais établissez des limites sécuritaires à son exploration et des règles à son comportement qui sont justes et appliquées de façon régulière.
- ❖ Utilisez des images simples illustrant les émotions pour aider l'enfant à les identifier.



ACTIVITÉS

Comprendre comment se sentent les autres. Trouvez un livre qui a des personnages qui ont une variété de sentiments : fâchés, heureux, tristes, etc. Lisez ce livre avec votre tout-petit en lui expliquant bien pourquoi les personnages se sentent comme cela. Demandez-lui s'il se sentirait de la même façon.

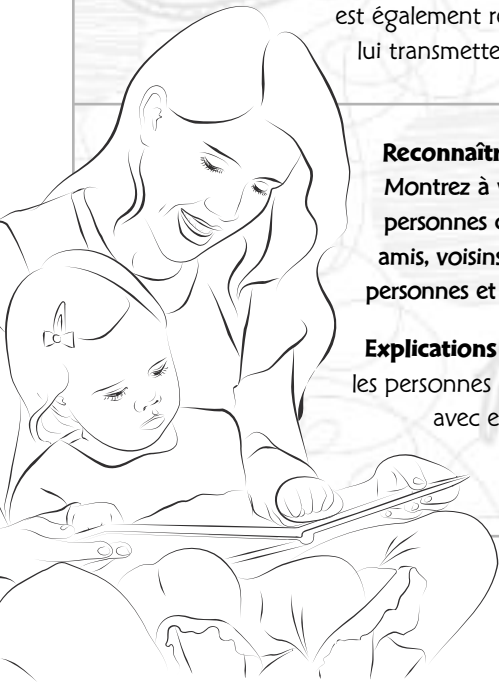
Explications – Le tout-petit commence à comprendre ce qui peut rendre les autres heureux, tristes, etc.

Faire comme maman et papa. Faites des activités domestiques et encouragez votre tout-petit à faire comme vous avec des outils appropriés à sa taille : pelleter de la neige, balayer le plancher, transporter des choses, etc.

Explications – Il développe son sens d'indépendance et son autonomie tout en étant avec vous. Son estime de soi est également renforcée par la confiance que vous lui transmettez en le laissant faire comme vous.

Reconnaître les personnes qu'il connaît. Montrez à votre tout-petit des photos de personnes qu'il connaît bien (lui-même, parents, amis, voisins). Encouragez-le à identifier les personnes et parlez d'eux ensemble.

Explications – Il apprend à reconnaître et nommer les personnes qu'il connaît et apprend sa relation avec eux.



25-30 mois

Ce que votre tout-petit peut faire

- ❖ Votre tout-petit utilise des mots pour communiquer.
- ❖ Il sourit et rit.
- ❖ Il est parfois timide dans des endroits nouveaux.
- ❖ Il commence à jouer à des jeux d'imagination et à des jeux simples.
- ❖ Il aime jouer avec les autres mais a encore de la difficulté à partager des jouets.

Ce que vous pouvez faire

- ❖ Encouragez les jeux d'imagination et les autres jeux qu'il aime faire.
- ❖ Faites des jeux où chaque personne a un tour pour aider votre enfant à attendre son tour.
- ❖ Encouragez et félicitez votre tout-petit pour ce qu'il essaie et pour ce qu'il réussit.
- ❖ Aidez votre tout-petit à être à l'aise en lui expliquant ce qui va se passer et ce qui se passe.
- ❖ Montrez-lui des façons de partager un jouet.



ACTIVITÉS

Jouez au miroir. Placez-vous l'un en face de l'autre. Votre enfant doit imiter vos gestes et vos expressions faciales. Faites-le à tour de rôle, c'est-à-dire que l'enfant initie ensuite l'expression faciale.

Explications – Il apprend à décoder les actions, expressions et émotions d'autrui. Par le tour de rôle, il apprend également que la communication est un échange.

Jouez à faire semblant. Encouragez l'enfant à mettre en place des situations où il doit faire semblant, comme par exemple prendre le thé, parler au téléphone, prendre soin d'une poupée, faire la cuisine, réparer une voiture, faire de la menuiserie, etc.

Explications – Il développe son imagination de même que sa propre façon de faire. Avec votre soutien, il apprend également à mettre en mots ce qu'il fait et l'appréciation qu'il en retire.

Dancez avec la musique. Trouvez des pièces de musique qui expriment des sentiments variés : joie, tristesse, surprise. Celles-ci peuvent être chantées, jouées sur un lecteur de CD ou jouées avec un instrument. Expliquez à votre tout-petit les différentes émotions transmises par la musique et dansez avec lui sur ces musiques. Laissez-le interpréter le type de danse qui convient à la musique.

Explications – Le tout-petit apprend à associer les émotions avec les comportements.

31-36 mois

Ce que votre tout-petit peut faire

- ❖ Votre tout-petit peut jouer de façon indépendante.
- ❖ Il peut se séparer de ses personnes favorites dans des endroits familiers.
- ❖ Il commence à partager avec les autres.
- ❖ Il manifeste ses sentiments pour les autres.
- ❖ Il peut exprimer et comprendre plusieurs sentiments : content, triste, fâché, apeuré, inquiet.

Ce que vous pouvez faire

- ❖ Encouragez-le à jouer de façon indépendante.
- ❖ Encouragez-le à jouer à des jeux imaginaires.
- ❖ Facilitez les séparations en expliquant vos absences et indiquez qui va s'occuper de lui. Précisez votre retour avec des repères concrets (« après ton dodo », « quand il va faire noir dehors »).
- ❖ Aidez-le à vous parler de sa journée.
- ❖ Écoutez et répondez aux sentiments et inquiétudes de votre tout-petit.



ACTIVITÉS

Imaginez des situations émotives. Créez des petits scénarios avec des animaux de peluche et des poupées où il y a différentes situations et émotions exprimées (chicanes, séparations avec le parent, bobos). Laissez-le prendre un rôle et parlez des émotions et des comportements des acteurs.

Explications – Le tout-petit peut exprimer différentes émotions à travers le jeu et apprendre des comportements pour faire face à ces émotions. Ceci l'aidera dans la résolution de problèmes.

L'histoire de sa journée. Offrez des opportunités à votre tout-petit pour raconter des choses qui l'intéressent ou qu'il a faites durant la journée. Démontrez votre intérêt pour ses histoires en posant des questions.

Explications – Il peut voir que vous êtes intéressé à ce qu'il a à dire et voudra vous parler de plus en plus.

Inventez ensemble des histoires. Racontez une petite histoire imaginaire utilisant les personnes et animaux de peluche favoris de votre tout-petit. « Il était un fois... ». Laissez-le ensuite raconter une courte histoire imaginaire à son tour.

Explications – Ceci favorise l'imagination et la communication.



Comment discipliner votre tout-petit de façon positive?

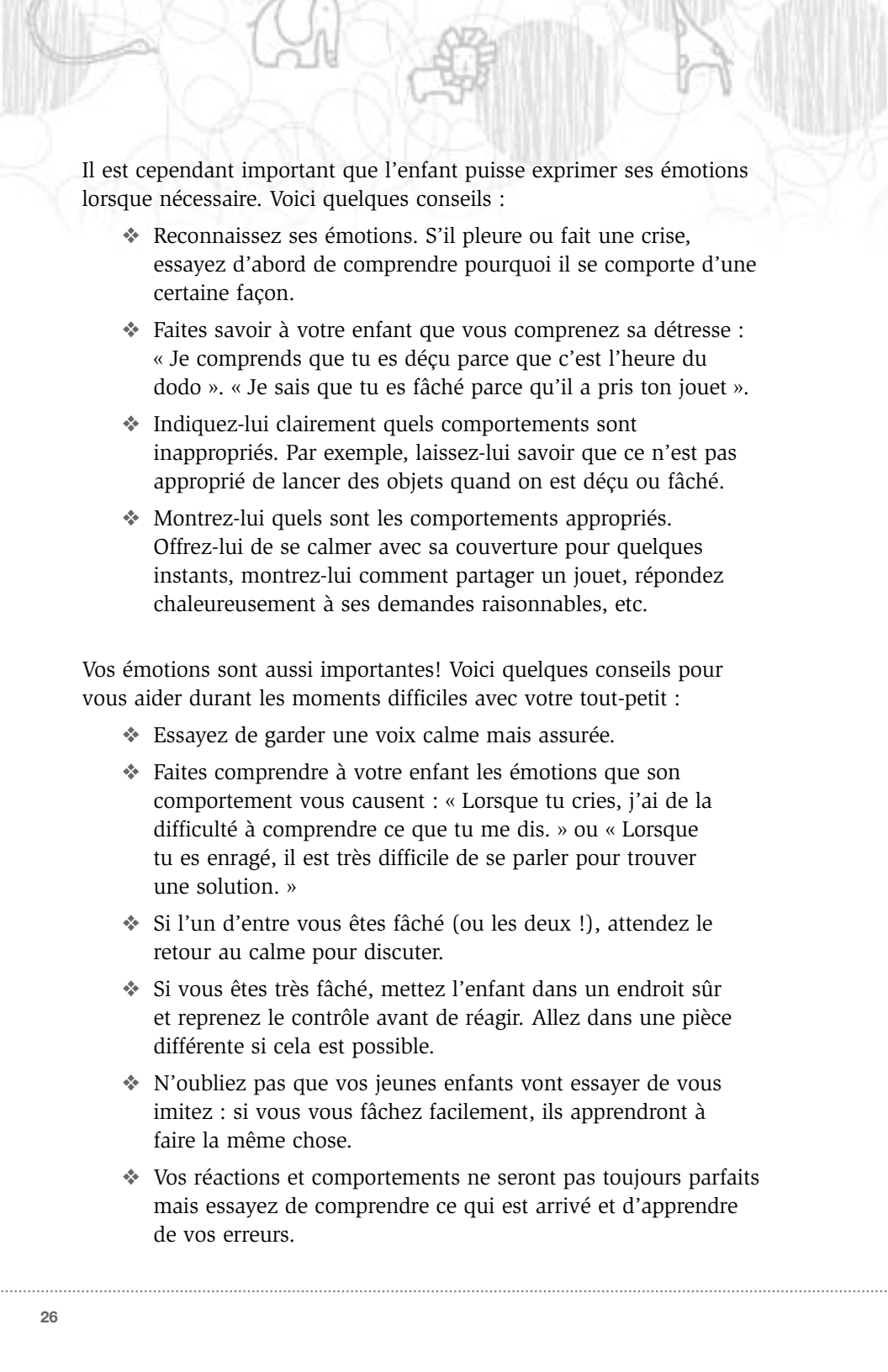
Les jeunes enfants doivent apprendre les règles nécessaires pour vivre en groupe et explorer en toute sécurité. En tant que parent, vous devez parfois contrôler leur environnement et leur montrer quel comportement est le plus approprié.

Les jeunes enfants n'ont pas de « mauvaises intentions » et font simplement ce qui leur vient naturellement : mettre des choses dans leur bouche, explorer leur environnement et pleurer lorsqu'ils sont en détresse.

Pour éviter les problèmes, commencez par contrôler l'environnement du jeune enfant :

- ❖ Aménagez l'environnement physique. Enlevez les objets dangereux, fermez les portes des endroits où il ne devrait pas aller, utilisez des barrières, etc.
- ❖ Déviez l'attention de votre tout-petit des choses interdites. Par exemple, offrez-lui un jouet sans danger ou changez d'activité s'il se dirige vers quelque chose d'inapproprié.
- ❖ Soyez constants : les règles devraient être toujours les mêmes, quelque soit le parent qui s'occupe de l'enfant. Si possible, mettez-vous d'accord à l'avance.
- ❖ Offrez une routine. Les transitions seront plus faciles si l'enfant sait ce qui va se passer à l'avance.
- ❖ Proposez de bons comportements plutôt que d'interdire les mauvais. « Viens m'aider à laver le linge. » plutôt que « Ne fais pas ceci ». « Parle doucement » plutôt que « Ne crie pas ».
- ❖ Donnez-lui accès à du matériel que vous manipulez (plats de plastiques, couvercles, chaudrons, débarbouillette, etc.). Assurez-vous que ces objets soient sécuritaires.





Il est cependant important que l'enfant puisse exprimer ses émotions lorsque nécessaire. Voici quelques conseils :

- ❖ Reconnaissez ses émotions. S'il pleure ou fait une crise, essayez d'abord de comprendre pourquoi il se comporte d'une certaine façon.
- ❖ Faites savoir à votre enfant que vous comprenez sa détresse : « Je comprends que tu es déçu parce que c'est l'heure du dodo ». « Je sais que tu es fâché parce qu'il a pris ton jouet ».
- ❖ Indiquez-lui clairement quels comportements sont inappropriés. Par exemple, laissez-lui savoir que ce n'est pas approprié de lancer des objets quand on est déçu ou fâché.
- ❖ Montrez-lui quels sont les comportements appropriés. Offrez-lui de se calmer avec sa couverture pour quelques instants, montrez-lui comment partager un jouet, répondez chaleureusement à ses demandes raisonnables, etc.

Vos émotions sont aussi importantes! Voici quelques conseils pour vous aider durant les moments difficiles avec votre tout-petit :

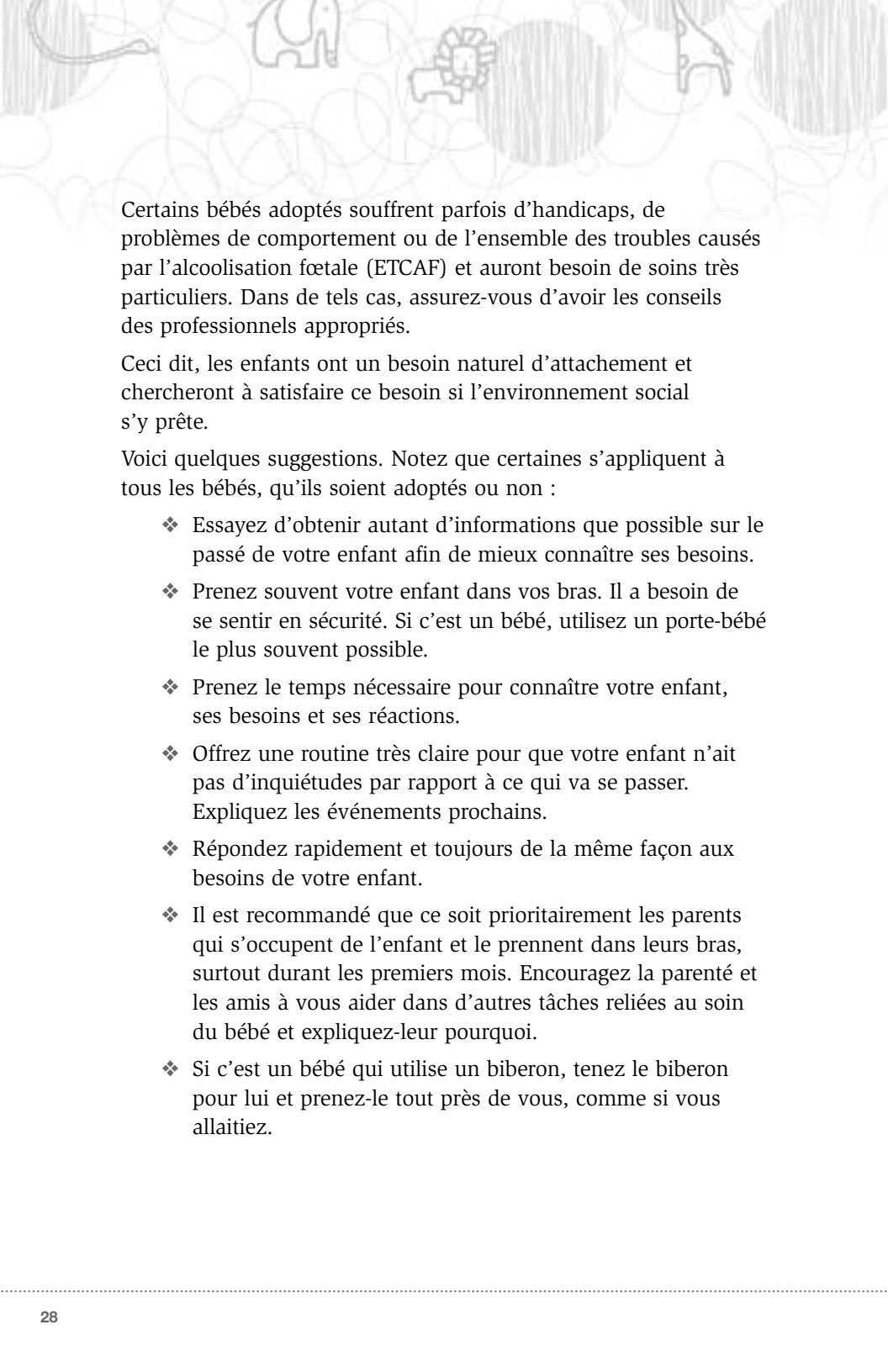
- ❖ Essayez de garder une voix calme mais assurée.
- ❖ Faites comprendre à votre enfant les émotions que son comportement vous causent : « Lorsque tu cries, j'ai de la difficulté à comprendre ce que tu me dis. » ou « Lorsque tu es enragé, il est très difficile de se parler pour trouver une solution. »
- ❖ Si l'un d'entre vous êtes fâché (ou les deux !), attendez le retour au calme pour discuter.
- ❖ Si vous êtes très fâché, mettez l'enfant dans un endroit sûr et reprenez le contrôle avant de réagir. Allez dans une pièce différente si cela est possible.
- ❖ N'oubliez pas que vos jeunes enfants vont essayer de vous imiter : si vous vous fâchez facilement, ils apprendront à faire la même chose.
- ❖ Vos réactions et comportements ne seront pas toujours parfaits mais essayez de comprendre ce qui est arrivé et d'apprendre de vos erreurs.

L'adoption

Il est fort probable que vous « tomberez en amour » assez rapidement avec votre enfant adopté, particulièrement si c'est un bébé. Cependant, lorsqu'on parle « d'attachement », c'est une chose différente, car ceci implique que l'enfant développe sa confiance en ses parents adoptifs. Ses parents seront-ils toujours là pour lui lorsqu'il en aura besoin?

Les premiers mois de la vie d'un bébé sont très importants pour créer un lien d'attachement. Dans le cas d'une adoption, la qualité des soins avant l'adoption est parfois inconnue des parents. Les bébés ont parfois été négligés et nécessiteront davantage de soins particuliers pour développer leur confiance. Dans certains cas, les tout-petits rejettent l'affection de l'un de leurs parents, en réaction à un rejet qu'ils ont eux-mêmes vécu.



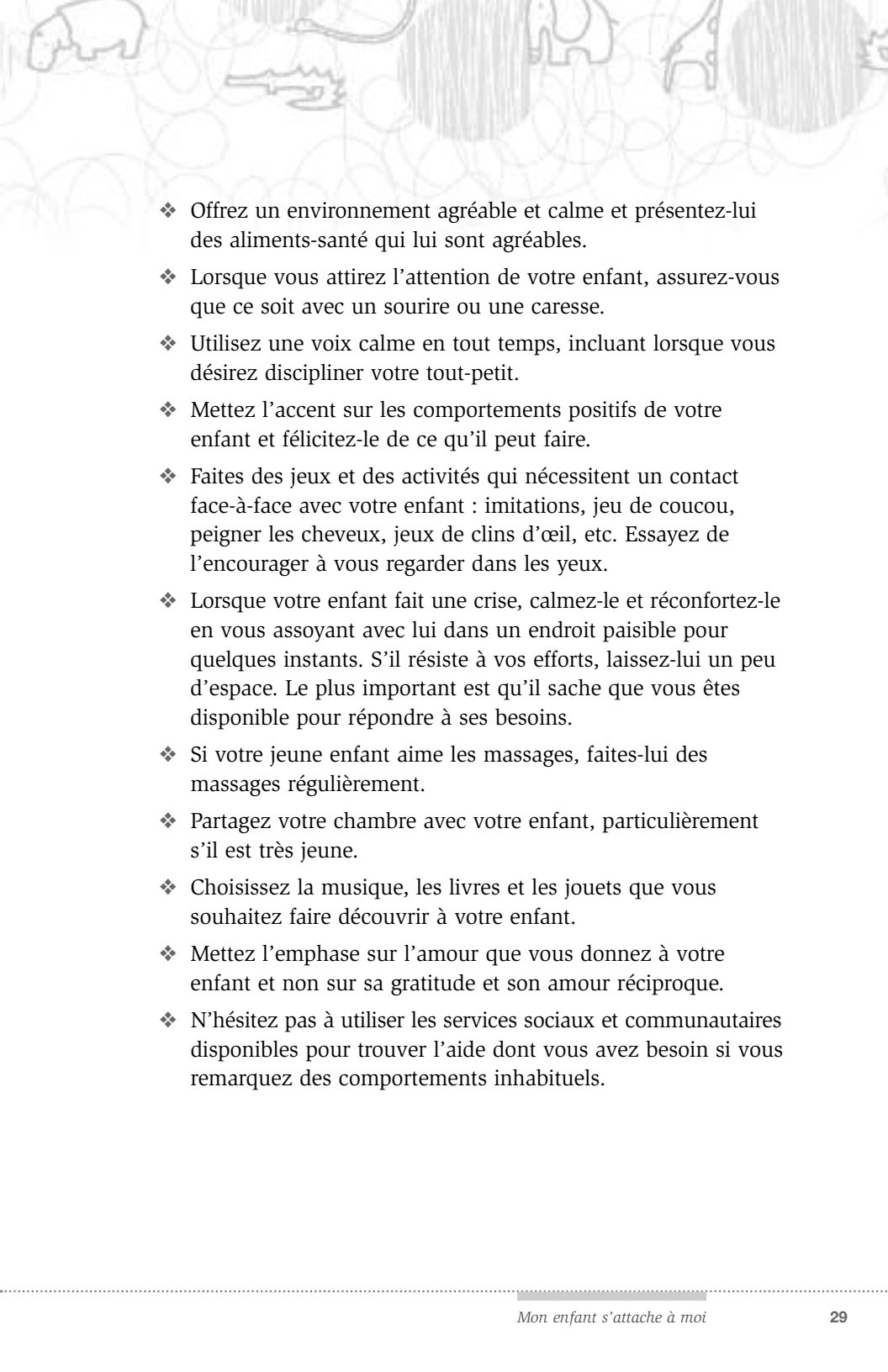


Certains bébés adoptés souffrent parfois d'handicaps, de problèmes de comportement ou de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) et auront besoin de soins très particuliers. Dans de tels cas, assurez-vous d'avoir les conseils des professionnels appropriés.

Ceci dit, les enfants ont un besoin naturel d'attachement et chercheront à satisfaire ce besoin si l'environnement social s'y prête.

Voici quelques suggestions. Notez que certaines s'appliquent à tous les bébés, qu'ils soient adoptés ou non :

- ❖ Essayez d'obtenir autant d'informations que possible sur le passé de votre enfant afin de mieux connaître ses besoins.
- ❖ Prenez souvent votre enfant dans vos bras. Il a besoin de se sentir en sécurité. Si c'est un bébé, utilisez un porte-bébé le plus souvent possible.
- ❖ Prenez le temps nécessaire pour connaître votre enfant, ses besoins et ses réactions.
- ❖ Offrez une routine très claire pour que votre enfant n'ait pas d'inquiétudes par rapport à ce qui va se passer. Expliquez les événements prochains.
- ❖ Répondez rapidement et toujours de la même façon aux besoins de votre enfant.
- ❖ Il est recommandé que ce soit prioritairement les parents qui s'occupent de l'enfant et le prennent dans leurs bras, surtout durant les premiers mois. Encouragez la parenté et les amis à vous aider dans d'autres tâches reliées au soin du bébé et expliquez-leur pourquoi.
- ❖ Si c'est un bébé qui utilise un biberon, tenez le biberon pour lui et prenez-le tout près de vous, comme si vous allaitiez.


- 
- ❖ Offrez un environnement agréable et calme et présentez-lui des aliments-santé qui lui sont agréables.
 - ❖ Lorsque vous attirez l'attention de votre enfant, assurez-vous que ce soit avec un sourire ou une caresse.
 - ❖ Utilisez une voix calme en tout temps, incluant lorsque vous désirez discipliner votre tout-petit.
 - ❖ Mettez l'accent sur les comportements positifs de votre enfant et félicitez-le de ce qu'il peut faire.
 - ❖ Faites des jeux et des activités qui nécessitent un contact face-à-face avec votre enfant : imitations, jeu de coucou, peigner les cheveux, jeux de clins d'œil, etc. Essayez de l'encourager à vous regarder dans les yeux.
 - ❖ Lorsque votre enfant fait une crise, calmez-le et réconfortez-le en vous assoyant avec lui dans un endroit paisible pour quelques instants. S'il résiste à vos efforts, laissez-lui un peu d'espace. Le plus important est qu'il sache que vous êtes disponible pour répondre à ses besoins.
 - ❖ Si votre jeune enfant aime les massages, faites-lui des massages régulièrement.
 - ❖ Partagez votre chambre avec votre enfant, particulièrement s'il est très jeune.
 - ❖ Choisissez la musique, les livres et les jouets que vous souhaitez faire découvrir à votre enfant.
 - ❖ Mettez l'emphase sur l'amour que vous donnez à votre enfant et non sur sa gratitude et son amour réciproque.
 - ❖ N'hésitez pas à utiliser les services sociaux et communautaires disponibles pour trouver l'aide dont vous avez besoin si vous remarquez des comportements inhabituels.

La séparation et le divorce

Lorsque les enfants sont en bas âge, la séparation d'un couple peut rendre difficile la situation familiale. Les opinions des scientifiques diffèrent par rapport à la séparation et le divorce. Certains croient que l'attachement sera affecté tandis que d'autres ne croient pas que ce soit nécessairement le cas.

La qualité des soins parentaux et celle de l'environnement jouent un rôle crucial sur les effets à long terme de la séparation et du divorce. Idéalement, l'enfant pourra avoir suffisamment de temps avec chaque parent, de façon régulière.





Voici quelques suggestions pour atténuer les difficultés de la séparation :

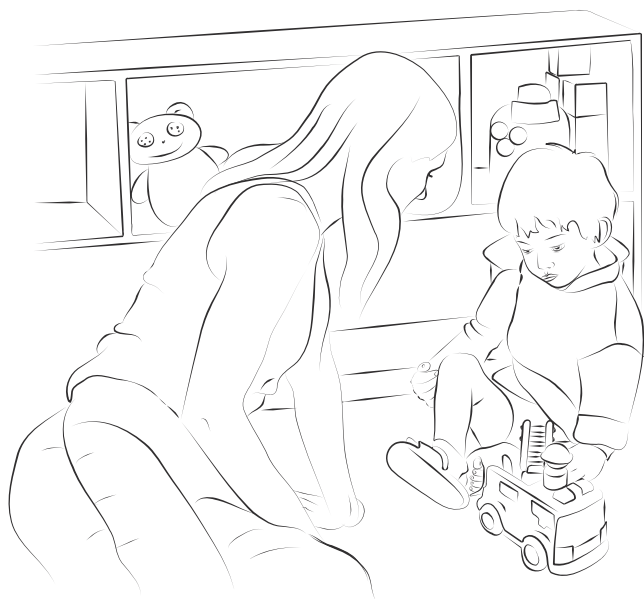
- ❖ Lorsque vous avez à discuter de problèmes, évitez de le faire en présence de l'enfant, quel que soit son âge.
- ❖ Ne critiquez pas votre ex-conjoint devant l'enfant.
- ❖ Continuez à répondre aux besoins de votre enfant de façon chaleureuse et constante.
- ❖ Si votre enfant a de nouvelles personnes dans son environnement (grands-parents, nouveau partenaire, frères et sœurs d'une famille recomposée), assurez-vous de lui donner le temps de les connaître avant de le confier à leurs soins.
- ❖ Votre santé mentale est importante et votre entourage doit vous aider pour que vous puissiez maintenir une relation positive avec votre enfant.
- ❖ Si vous et votre ex-conjoint avez de la difficulté à vous entendre sur les soins à donner à votre enfant, il peut être utile de demander les services d'un professionnel ou d'un ami qui a la confiance des deux parents.
- ❖ Trouvez une façon de communiquer avec votre ex-conjoint qui convient aux deux : courriels, messages téléphoniques, livret de notes qui voyage avec l'enfant, appels téléphoniques le soir après que l'enfant soit couché, etc.
- ❖ Offrez à votre enfant l'opportunité de poser des questions.
- ❖ Expliquez les grandes lignes de la situation, sans dénigrer l'autre parent et gardez les détails pour les conversations entre adultes.
- ❖ Assurez-vous que votre enfant ne se sente pas coupable face à cette séparation.
- ❖ Dans tous les cas, posez-vous la question : quelle décision est la meilleure pour mon enfant?


L'impact des milieux de garde sur l'attachement

À un moment ou un autre, votre enfant fréquentera probablement un service de garde, soit dans une résidence privée ou dans une garderie.

Plusieurs études ont tenté de déterminer l'impact des garderies sur l'attachement parent-enfant. Il est difficile d'obtenir des conclusions spécifiques sur ce sujet mais voici certains éléments de réponse :

- ❖ C'est normal que votre enfant préfère rester avec vous plutôt que d'aller à la garderie. Votre rôle est de rendre l'expérience positive et de donner à votre tout-petit l'assurance que vous reviendrez.
- ❖ Vous devez avoir confiance au service de garde où vous laissez votre bébé. Si vous êtes inquiets des soins, votre bébé pourra voir votre inquiétude et cela ajoutera à son insécurité.
- ❖ Les services de garde peuvent jouer un rôle positif dans le développement de l'enfant. La qualité du service de garde est l'élément central.





Qu'est-ce qu'un service de garde de qualité? Voici quelques éléments importants à vérifier pour favoriser le développement social et affectif de votre enfant :

- ❖ Les éducatrices ont une formation en éducation préscolaire ou du moins, une longue expérience reliée à la supervision, au développement et aux soins des jeunes enfants.
- ❖ Les éducatrices démontrent de la patience, de la sensibilité et communiquent de façon positive avec les enfants.
- ❖ L'environnement est à la fois sécuritaire, propre, stimulant, accueillant, assez grand et offre un endroit paisible pour les repos.
- ❖ Les enfants ont l'air heureux et intéressés par ce qu'ils font.
- ❖ Si un enfant se conduit mal ou a une crise de colère, les éducatrices utilisent des méthodes positives de discipline.
- ❖ Les éducatrices et l'administration suivent les lignes directrices quant au ratio éducatrice-enfant.
- ❖ Il y a une routine, un encadrement et des activités bien établies.

Pour plus de renseignements sur les services de garde en Ontario et pour obtenir un répertoire des garderies de votre ville, visitez : ontario.ca/gardedenfants.

Si ça ne va pas....

Si vous vous sentez dépassé par les besoins de votre bébé, n'hésitez pas d'aller chercher de l'aide. Par exemple :

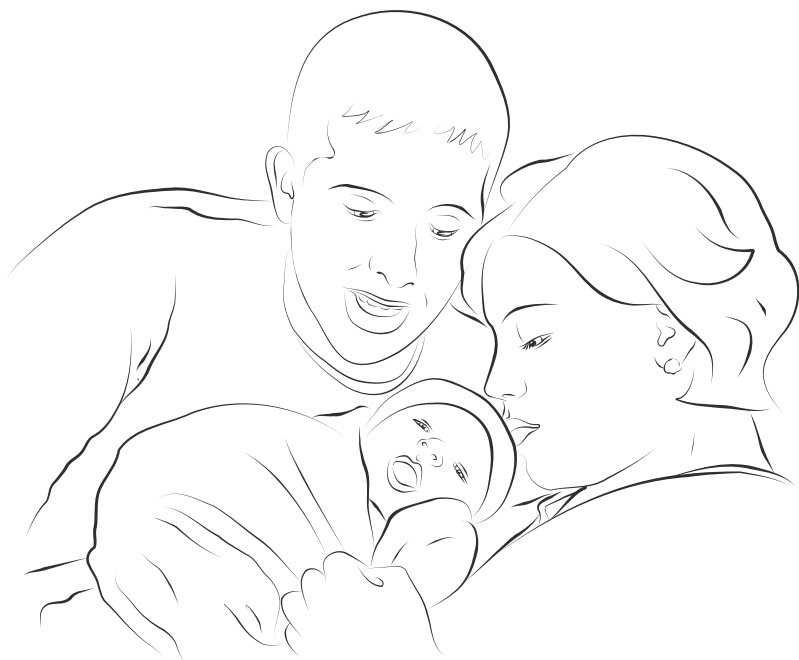
- ❖ Si vous vous sentez déprimé ou très fatigué.
- ❖ Si vous n'arrivez pas à profiter de la présence de votre bébé.
- ❖ Si vous sentez monter la colère.

Ces sentiments peuvent vous empêcher de développer un attachement sécurisant avec votre bébé. Essayez d'abord d'obtenir du soutien de votre famille et de vos amis mais n'hésitez pas à aborder la question avec votre médecin, une infirmière ou un autre professionnel d'un service communautaire.

Vous pouvez téléphoner Télésanté Ontario en tout temps (1 866 797-0000).

Vos expériences d'enfance peuvent aussi avoir un impact sur la relation que vous avez avec votre bébé. Si vous êtes préoccupé au sujet de votre enfance, parlez-en à votre professionnel de la santé.







Où obtenir de l'aide supplémentaire

Ce livret contient des renseignements généraux. Si vous avez des préoccupations spécifiques à votre enfant, parlez-en à votre médecin ou à une infirmière de la santé publique.

Pour plus de renseignements, consultez :

Bébé en santé – Cerveau en santé

Un site Web offrant aux parents d'enfants de 0 à 3 ans plusieurs suggestions d'activités pour favoriser le développement du cerveau.

www.BebeEnSanteCerveauEnSante.ca

Centres de la petite enfance de l'Ontario

Endroits où les parents peuvent participer avec leurs jeunes enfants à une vaste gamme de programmes et d'activités. Ceux-ci sont situés à travers l'Ontario.

ontario.ca/petiteenfance

Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants

Offre des informations détaillées sur l'attachement, incluant un dépliant pour les parents.

www.enfant-encyclopedie.com/fr-ca/attachement-enfants-parents/messages-cles.html



Infant Mental Health Promotion

Offre une vidéo et un livret en français sur le sujet de l'attachement intitulés « Un cadeau simple : Consoler votre bébé ».

www.imhpromotion.ca/Resources/SimpleGift.aspx

Naitre et grandir

Un site Web offrant un grand nombre de suggestions d'activités pour favoriser le développement des jeunes enfants

naitreetgrandir.com

Programme « Bébés en santé, enfants en santé »

Initiative de prévention et d'intervention offerte par tous les bureaux de santé publique de l'Ontario.

www.children.gov.on.ca/htdocs/french/topics/earlychildhood/health/index.aspx

Télésanté Ontario

Un service téléphonique confidentiel que vous pouvez appeler pour obtenir des conseils ou des renseignements généraux sur la santé de la part d'une infirmière ou d'un infirmier autorisé.

1 866 797-0000

***best start
meilleur départ***)

by/par health **nexus** santé

www.meilleurdepart.org