

# Simplement parent

## Trucs pour accompagner votre enfant au quotidien

Francine Ferland



**CHU Sainte-Justine**  
Le centre hospitalier  
universitaire mère-enfant

Université   
de Montréal

Licence enq-10-USR-21201-CMD-21201 accordée le 26 octobre 2022  
à Association Accompeduc - Lieu ressource parentalité



**Simplement parent**



Collection du CHU Sainte-Justine  
*pour les parents*

# **Simplement parent**

## **Trucs pour accompagner votre enfant au quotidien**

Francine Ferland



Éditions du  
CHU Sainte-Justine

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Ferland, Francine, 1947-

Simplement parent

(La collection du CHU Saint-Justine pour les parents)

Comprend des références bibliographiques.

ISBN 978-2-89619-794-1

1. Rôle parental. 2. Condition de parents. I. Titre. II. Collection: Collection du CHU Sainte-Justine pour les parents.

HQ755.8.F47 2016

649'.1

C2016-941045-5

Illustration de la couverture: Sébastien St-Pierre

Conception graphique: Nicole Tétreault

Diffusion-Distribution au Québec: Prologue inc.

en France: CEDIF (diffusion) – Daudin (distribution)

en Belgique et au Luxembourg: SDL Caravelle

en Suisse: Servidis S.A.

Éditions du CHU Sainte-Justine

3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine

Montréal (Québec) H3T 1C5

Téléphone: (514) 345-4671

Télécopieur: (514) 345-4631

[www.editions-chu-sainte-justine.org](http://www.editions-chu-sainte-justine.org)

© Éditions du CHU Sainte-Justine 2016

Tous droits réservés

ISBN 978-2-89619-794-1 (imprimé)

ISBN 978-2-89619-795-1 (pdf)

ISBN 978-2-89619-796-5 (ePub)

Dépôt légal: Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016

Bibliothèque et Archives Canada, 2016

Membre de l'Association nationale des éditeurs de livres

ASSOCIATION  
NATIONALE  
DES ÉDITEURS  
DE LIVRES



# Remerciements

---

Tout au long de la rédaction de cet ouvrage, j'ai pu compter sur le soutien de deux personnes bien spéciales.

Merci à Marise Labrecque, directrice des Éditions du CHU Sainte-Justine. Ton soutien indéfectible, tes suggestions inspirantes et ta disponibilité m'ont été d'une aide précieuse.

Merci à Maurice, mon compagnon de vie depuis tant d'années. Ton amour, ta patience et ta confiance m'ont accompagnée tout au long de la rédaction de cet ouvrage et en ont facilité la réalisation. Merci du fond du cœur.



# Prologue

---

Un enfant, c'est...

- ▶ un grand bonheur sur deux pattes et, parfois, un petit cauchemar ambulante ;
- ▶ un magicien qui fait grandir ses parents en leur permettant de développer de belles qualités, dont la patience ;
- ▶ un être sans qui la vie n'aurait pas la même richesse et le quotidien, le même éclat ;
- ▶ l'un des plus beaux cadeaux que la vie puisse nous faire.



# Table des matières

---

INTRODUCTION .....	19
CHAPITRE 1	
<b>Le rêve et la réalité .....</b>	<b>21</b>
Le rêve.....	21
<i>Les valeurs que vous souhaitez transmettre .....</i>	<i>22</i>
<i>Les comportements que vous voulez éviter .....</i>	<i>22</i>
<i>Le quotidien que vous entrevoyez .....</i>	<i>22</i>
La réalité.....	23
<i>Des comportements déroutants.....</i>	<i>23</i>
<i>La pression sociale .....</i>	<i>24</i>
<i>La conciliation travail-famille.....</i>	<i>25</i>
Un enfant normal, un enfant sans problèmes? .....	26
Un bon parent, un parent qui sait toujours quoi faire ? .....	28
CHAPITRE 2	
<b>Une attitude gagnante .....</b>	<b>31</b>
Une attitude positive .....	32
<i>Truc 1 - Tenir un journal du positif.....</i>	<i>32</i>
<i>Truc 2 - En vacances jusqu'à demain .....</i>	<i>33</i>
<i>Truc 3 - Devenir une personne souriante.....</i>	<i>34</i>

<i>Truc 4 - Éviter de constamment se répéter:</i> « Il ne faut pas que j'oublie... » .....	36
<i>Truc 5 - Vivre le moment présent</i> .....	37
<i>Truc 6 - Attendre sans se faire du mauvais sang</i> .....	38
<i>Truc 7 - Échelle de stress de 0 à 10</i> .....	40
Une attitude ludique.....	40
<i>Truc 8 - Utiliser l'humour au quotidien</i> .....	42
<i>Truc 9 - La magie, une alliée de choix</i> .....	44
<i>Truc 10 - Inviter le rire dans ses journées</i> .....	46
<i>Truc 11 - Mettre du plaisir dans ses journées</i> .....	47
<i>Truc 12 - Créer une ambiance agréable au retour</i> <i>à la maison</i> .....	48
<i>Truc 13 - Rendre les repas plus amusants</i> .....	49
 CHAPITRE 3	
<b>Un comportement gagnant</b> .....	51
Choisir ses batailles .....	51
<i>Truc 14 - Les accidents</i> .....	52
<i>Truc 15 - Les comportements dérangeants</i> <i>mais tolérables</i> .....	53
<i>Truc 16 - Les comportements inacceptables</i> .....	54
Lâcher du lest .....	54
<i>Truc 17 - Votre enfant commence à faire son lit seul</i> .....	55
<i>Truc 18 - Rechercher l'équilibre entre permission</i> <i>et protection</i> .....	56
<i>Truc 19 - Éviter de surcharger les journées et</i> <i>l'horaire de l'enfant</i> .....	57
Réagir sans excès et vis-à-vis de la bonne personne .....	58
<i>Truc 20 - Éviter de sortir de ses gonds</i> .....	58

<i>Truc 21 - « Tu me tapes sur les nerfs, mais en réalité, c'est à ton père que j'en veux... »</i> .....	59
<i>Truc 22 - S'excuser? Vraiment?</i> .....	60
Renforcer les comportements positifs de l'enfant .....	61
<i>Truc 23 - Mettre l'accent sur les bons comportements de l'enfant</i> .....	62
<i>Truc 24 - Adopter une communication positive</i> .....	62
<i>Truc 25 - Phrases à éviter et phrases à privilégier</i> .....	63
<i>Truc 26 - Petites phrases assassines à oublier</i> .....	64
Composer avec le tempérament de l'enfant.....	64
<i>Truc 27 - Tenir compte du tempérament de l'enfant</i> .....	65
CHAPITRE 4	
<b>Des réponses aux besoins de base de l'enfant</b> .....	67
Le besoin d'amour .....	67
<i>Truc 28 - « Je t'aime pour ce que tu es et non pour ce que tu fais »</i> .....	68
<i>Truc 29 - Privilégier les messages « je » aux messages « tu »</i> .....	69
<i>Truc 30 - Exprimer son amour par de petits gestes</i> .....	70
<i>Truc 31 - Quand bébé pleure</i> .....	71
<i>Truc 32 - Être sensible aux sentiments de l'enfant</i> .....	72
<i>Truc 33 - Des activités toutes simples à partager avec l'enfant</i> .....	73
Laisser le père agir comme un père.....	73
<i>Truc 34 - Pour des jeux de bataille sécuritaires</i> .....	74
Le besoin de discipline .....	75
<i>Truc 35 - La discipline selon l'âge de l'enfant</i> .....	76

Le besoin de constance.....	77
<i>Truc 36 - Précieuse constance.....</i>	77
CHAPITRE 5	
<b>Accompagner l'enfant dans son développement .....</b>	<b>79</b>
Pour un développement harmonieux .....	79
<i>Truc 37 - Stimuler toutes les sphères         du développement.....</i>	83
La signification des âges de développement .....	84
<i>Truc 38 - Les étapes préalables... ..</i>	86
<i>Truc 39 - Qu'est-ce qui est plus facile? .....</i>	88
Organiser l'environnement pour favoriser l'autonomie de l'enfant.....	89
<i>Truc 40 - Un environnement fonctionnel .....</i>	90
<i>Truc 41 - Un environnement organisé par         zones d'activités .....</i>	91
L'apprentissage du partage .....	91
<i>Truc 42 - La pêche aux vêtements .....</i>	92
<i>Truc 43 - L'échange .....</i>	93
L'expression des émotions .....	93
<i>Truc 44 - « Je suis content, je suis fâché, j'ai peur » .....</i>	93
<i>La colère.....</i>	94
<i>Truc 45 - Réagir aux crises de colère .....</i>	94
<i>Truc 46 - Prévenir les crises de colère dans les endroits         publics et y réagir .....</i>	95
<i>Truc 47 - Enseigner à l'enfant à exprimer         son mécontentement verbalement.....</i>	96

---

<i>La frustration</i> .....	97
<i>Truc 48 - « Tu as le droit d'être frustré »</i> .....	97
La compréhension des consignes.....	97
<i>Truc 49 - La compréhension des consignes selon l'âge</i> ....	98
Reconnaître son image dans le miroir .....	98
<i>Truc 50 - Le test du miroir</i> .....	99
Reconnaître son image sur les photos .....	100
<i>Truc 51 - Le test des photos</i> .....	100
Le développement du sens de l'humour .....	101
<i>Truc 52 - Le test de la pomme</i> .....	102
<i>Truc 53 - Développer le sens de l'humour de l'enfant</i> .....	103
L'ami imaginaire: faut-il le craindre, l'encourager ou l'ignorer?.....	104
<i>Truc 54 - Cet ami que vous ne voyez pas</i> .....	105
Votre enfant vous fait sourire .....	106
CHAPITRE 6	
<b>Accompagner l'enfant qui a certains problèmes spécifiques</b> .....	107
Les cauchemars .....	107
<i>Truc 55 - Rassurer l'enfant qui fait un cauchemar</i> .....	108
<i>Truc 56 - Pour éviter que les histoires provoquent des cauchemars</i> .....	109
Les terreurs nocturnes .....	110
<i>Truc 57 - Réagir aux terreurs nocturnes</i> .....	111

L'enfant qui lambine le matin .....	111
<i>Truc 58 - Des pictogrammes pour faciliter         l'apprentissage des routines du matin</i> .....	112
L'enfant qui n'a pas faim.....	114
<i>Truc 59 - Des moyens pour l'aider</i> .....	114
L'enfant qui a du mal à rester immobile .....	115
<i>Truc 60 - Des moyens pour apprendre à l'enfant         à se calmer</i> .....	116
L'enfant agressif.....	117
<i>Truc 61 - Réagir aux comportements agressifs</i> .....	117
<i>Truc 62 - Pourquoi il ne faut pas mordre ou         tirer les cheveux</i> .....	118
<i>Truc 63 - Fournir à l'enfant des occasions de         se défouler sainement</i> .....	118

## CHAPITRE 7

<b>Accompagner l'enfant différent dans son quotidien</b> .....	121
Un enfant d'abord et avant tout.....	122
<i>Truc 64 - Respecter son statut d'enfant</i> .....	123
L'enfant présentant une déficience physique .....	125
<i>Ce qui est observable au quotidien</i> .....	125
<i>Des moyens pour l'aider</i> .....	125
<i>Truc 65 - Nourrir sa curiosité</i> .....	126
<i>Truc 66 - Alimenter ses intérêts</i> .....	127
L'enfant présentant une déficience intellectuelle.....	129
<i>Ce qui est observable au quotidien</i> .....	129
<i>Des moyens pour l'aider</i> .....	130

---

<i>Truc 67 - Faciliter son apprentissage</i> .....	130
<i>Truc 68 - Ce qui l'intéresse</i> .....	131
L'enfant présentant un déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) .....	132
<i>Ce qui est observable au quotidien</i> .....	132
<i>Des moyens pour l'aider</i> .....	133
<i>Truc 69 - Des pictogrammes pour faciliter         l'apprentissage des routines</i> .....	133
<i>Truc 70 - Un cadran pour estimer le temps</i> .....	134
<i>Truc 71 - Se dépenser physiquement pour mieux         se concentrer</i> .....	135
L'enfant présentant un trouble du spectre de l'autisme (TSA) .....	135
<i>Ce qui est observable au quotidien</i> .....	135
<i>Des moyens pour l'aider</i> .....	137
<i>Truc 72 - Établir un bon lien avec l'enfant</i> .....	137
<i>Truc 73 - Comprendre les réactions de l'enfant</i> .....	138
<i>Truc 74 - Aider l'enfant à comprendre l'utilisation         des objets</i> .....	139
L'enfant présentant des difficultés de traitement de l'information sensorielle.....	140
<i>Ce qui est observable au quotidien</i> .....	140
<i>Des moyens pour l'aider</i> .....	143
<i>Truc 75 - L'enfant hypersensible et l'enfant         hyposensible</i> .....	143
Obtenir du soutien .....	144

## CHAPITRE 8

<b>Et vous dans tout ça ?</b> .....	147
Penser à soi.....	148
<i>Truc 76 - Apprendre à dire non</i> .....	148
<i>Truc 77- Établir ses priorités</i> .....	149
<i>Truc 78 - Gagner du temps pour soi</i> .....	150
Diminuer ses exigences.....	151
<i>Truc 79 - Être moins exigeant envers soi-même</i> .....	152
S'accorder de petites attentions .....	152
<i>Truc 80 - Se permettre des petites gâteries</i> .....	152
L'importance d'avoir des activités significatives .....	153
<i>Truc 81 - Identifier des activités significatives         pour soi</i> .....	155
Prendre sa place en tant que couple .....	156
<i>Truc 82 - Avoir de petites attentions l'un         pour l'autre</i> .....	157
<i>Truc 83 - Répit en couple</i> .....	158
L'importance d'avoir un bon réseau social.....	159
<i>Truc 84 - Identifier son réseau social</i> .....	160
CONCLUSION.....	161
ÉPILOGUE .....	163
RÉFÉRENCES .....	165

# Introduction

---

Devenir parent représente un moment important dans une vie et c'est, en général, un événement très heureux et attendu avec impatience. L'accompagnement d'un enfant dans la grande aventure du développement fait vivre à ses parents une multitude de sentiments. Leur quotidien est teinté d'amour, de fierté et de tendresse, mais parfois aussi d'impatience, de frustration et d'exaspération. Des moments de grand bonheur peuvent alterner avec des questionnements, des incertitudes et des inquiétudes. Quel dommage que l'enfant ne vienne pas au monde avec un mode d'emploi ! Le rôle de parent s'en trouverait grandement simplifié...

Le présent ouvrage se veut concret et pratique. Vous y trouverez des trucs susceptibles de vous aider à être plus serein dans votre rôle parental, des attitudes et des comportements vous permettant d'améliorer la qualité de vos journées, des façons d'accompagner votre enfant dans son développement et des suggestions pour garder du temps pour vous. Le chapitre 7 offre des suggestions pour accompagner l'enfant qui présente des besoins particuliers.

Avant que vous commenciez votre lecture, une mise en garde s'impose. Comme cela devrait toujours être le cas lors de la lecture d'un ouvrage sur l'éducation des enfants, ne retenez que ce en quoi vous croyez et ce qui convient à votre situation personnelle. L'application aveugle d'une suggestion risque en effet de ne pas être efficace. Il ne faut pas lire cet ouvrage comme un livre de recettes : il n'existe malheureusement pas de technique spécifique pouvant être appliquée à tous les enfants ni de méthode éducative universelle valable pour tous. Des suggestions vous sont faites, mais il vous revient de choisir celles qui vous conviennent

Bonne lecture !

## CHAPITRE 1

---

# Le rêve et la réalité

*Nul besoin d'être un génie pour être un géniteur,  
mais il faut être un puits de patience pour être parents.*

Francine Ferland

Encore quelques mois et vous deviendrez parent. Cet enfant, vous l'avez souhaité et vous l'attendez avec impatience.

## Le rêve

À l'aide d'un livre décrivant les étapes de la grossesse, vous suivez avec intérêt l'évolution étonnante de votre futur bébé. Le dernier trimestre vous paraît interminable : vous avez tellement hâte de tenir votre bébé dans vos bras ! Vous tentez de l'imaginer, de deviner à qui il ressemblera le plus et quel genre d'enfant il sera. Vous êtes impatients d'accompagner votre rejeton dans la découverte de la vie.

## **Les valeurs que vous souhaitez lui transmettre**

Déjà, vous avez une bonne idée des valeurs que vous lui transmettez et des principes éducatifs que vous utiliserez. Votre enfant sera curieux, généreux, sensible, déterminé, autonome. Il pourra poser toutes les questions qu'il souhaite et vous prendrez le temps de lui répondre. Vous lui laisserez faire des expériences tout en le protégeant des risques d'accident. Et surtout, vous saurez l'aimer et le lui démontrer de mille façons. Vous assumerez votre rôle parental avec fierté et assurance.

## **Les comportements que vous voulez éviter**

En observant les autres parents, vous identifiez les comportements que vous n'adopterez pas. Jamais vous ne crierez pour vous faire obéir; vous serez patient et détendu. Votre enfant ne fera pas de grosses crises comme le fils de votre frère; vous saurez contenir ses excès. Il se couchera sans faire de problèmes, car vous saurez y faire mieux que Sandrine, votre amie, qui doit se battre tous les soirs avec sa fille. Il ne fera pas non plus de caprices alimentaires comme Nathan, le petit voisin: il mangera de tout et avec plaisir.

## **Le quotidien que vous entrevoyez**

Vous essayez également d'imaginer votre quotidien avec ce petit être qui fera de votre couple une famille.

Tout se passera en douceur. Votre enfant sera un rayon de soleil dans vos journées. Vous n'envisagez pas de changer en profondeur votre rythme de vie, car vous avez l'intention d'habituer votre petit à s'adapter à tout.

Tout cela peut vraiment se produire... ou pas. La réalité ne coïncide pas toujours exactement avec le rêve.

## La réalité

*Avant d'être marié, j'avais six théories  
sur la façon d'élever les enfants; maintenant,  
j'ai six enfants et pas de théorie.*

John Wilmot

À la naissance de votre enfant, vous vous émerveillez d'avoir fait un être si parfait. Votre bébé est tellement mignon avec ses mains minuscules, sa peau si douce, son odeur unique. Il a l'air d'un ange quand il dort. Mais la réalité risque de vous réserver des surprises.

## Des comportements déroutants

Rapidement, vous prenez conscience qu'un bébé ne dort pas toujours quand on veut et que s'en occuper exige beaucoup de temps : vous avez même du mal à trouver quelques minutes pour prendre votre douche, préparer

les repas ou faire les courses. Vous avez l'impression de ne vivre que pour votre enfant.

Bien sûr, il vous procure de grands moments d'émerveillement, comme quand il vous a souri pour la première fois en vous regardant dans les yeux. À d'autres moments, toutefois, il vous épuise.

Avec les mois et les années, votre petit démontre de plus en plus sa personnalité : il sait ce qu'il veut, il s'affirme et refuse parfois de vous obéir. Il fait quelques crises de colère mémorables. Vous oubliez les bonnes résolutions prises durant la grossesse : il n'est pas facile de demeurer calme et serein devant certains comportements.

Comme tous les parents, vous avez droit aux conseils de ceux qui n'ont pas d'enfant et qui pensent savoir d'instinct ce qu'il faut faire. Ils sont d'ailleurs convaincus qu'ils feraient mieux que vous dans votre situation (comme vous le pensiez d'ailleurs vous-même avant d'avoir un enfant).

## **La pression sociale**

Par ailleurs, la société exerce une forte pression sur les parents. On vous fait sentir que votre enfant devrait avoir un comportement exemplaire en tout temps, surtout dans les endroits publics. S'il crie ou s'énerve, on vous fait savoir par des regards ou des commentaires qu'on vous en tient responsable. Vous vous sentez coupables de

ne pas avoir un enfant parfait. D'ailleurs, comment se fait-il que vous n'avez pas réussi à y parvenir ? Il existe tellement d'ouvrages qui expliquent ce qu'il faut faire et ne pas faire. Cette pression vous fait vivre du stress et de l'anxiété. Tous les parents ressentent de telles émotions à des degrés divers : certains l'admettent, d'autres, non.

## **La conciliation travail-famille**

La conciliation travail-famille représente un véritable tour de force. Répondre aux exigences du monde du travail tout en menant de front votre rôle de parent et de conjoint n'est pas simple et exige beaucoup d'organisation. Examinons comment se déroule une journée typique dans une famille avec enfants.

### **Une journée typique**

Le matin, c'est la course contre la montre : il faut faire votre toilette et vous habiller, réveiller les enfants et leur demander de s'habiller, préparer le petit déjeuner, manger, vous assurer que tout le monde a ce qu'il faut. Puis, c'est le moment de quitter la maison. Si l'un des enfants est malade, c'est l'état d'urgence : il faut trouver quelqu'un pour le garder à la dernière minute ou décider lequel de vous deux restera à la maison.

Si tout va bien, vous déposez vos enfants au service de garde ou à l'école (ou les deux) et vous vous rendez au travail. Votre journée est aussi chargée que celle des autres employés : les attentes de performance sont les mêmes pour ceux qui ont un enfant et pour ceux qui n'en ont pas.

Le 5 à 7 qui vous attend à la sortie du travail n'est toute-fois pas le même que celui de certains de vos collègues : vous devez aller chercher les enfants, préparer le souper, donner ou surveiller les bains, superviser les devoirs et préparer les enfants pour le coucher. De plus, comme vous vous préoccupez de la qualité du temps passé avec vos enfants, vous tentez de maintenir une atmosphère familiale détendue pendant toute la soirée.

Votre journée ne finit pas là : il faut ranger la cuisine et préparer les vêtements et les lunchs pour le lendemain. Au cours de la semaine, il faut aussi trouver du temps pour faire les courses, le ménage, aller chez le médecin ou le dentiste, faire le taxi pour conduire les enfants à leur cours de natation ou de danse...

Pas étonnant que vous ressentiez de la fatigue et du stress !

## **Un enfant « normal », un enfant sans problèmes ?**

L'enfant idéal n'existe pas. La vie avec un enfant est remplie d'imprévus qui pimentent le quotidien. Il existe des problèmes de comportement normaux propres à chaque âge.

Tout enfant est susceptible d'avoir des peurs, de faire des cauchemars<sup>1</sup> et de démontrer une hypersensibilité ou une réserve excessive à un moment ou un autre de son développement. La colère est aussi une manifestation couramment observée chez les enfants de 2 à 3 ans. L'enfant de cet âge éprouve le besoin de s'affirmer et peut dès lors adopter des comportements d'opposition, comme en témoigne l'utilisation fréquente du « non » et du « capable ». Jusqu'à 4 ans environ, il peut réagir de façon agressive aux frustrations. Le jeune enfant peut aussi déformer les faits ou en inventer, mais il ne s'agit pas véritablement d'un mensonge, car il n'a pas encore acquis une notion claire du vrai et du faux, de l'imaginaire et du réel<sup>2</sup>. Non, un enfant « normal » n'est pas un enfant sans problèmes.

Heureusement, ces comportements diminuent tous avec l'âge (sauf l'onychophagie, soit l'habitude de se ronger les ongles). Il faut donc éviter d'en surestimer l'importance. Ce sont en effet des comportements passagers qui n'ont rien de pathologique. Chaque âge apporte des comportements avec lesquels il faut apprendre à composer, même s'ils sont temporairement perturbateurs.

1. Voir la vidéo du Dr Hubert d'Assignies, médecin psychiatre de l'enfance et de l'adolescence, sur la peur du noir et les cauchemars chez l'enfant [www.youtube.com/watch?v=l7znqKzAjh8](http://www.youtube.com/watch?v=l7znqKzAjh8) [consulté le 15 janvier 2016].
2. Center of Knowledge on Healthy Child Development. *Problèmes de comportement chez les enfants et les adolescents*. Voir : [www.kidsmentalhealth.ca/documents/Res\\_KnowledgeCentre\\_Beh\\_Fr\\_B\\_W.pdf](http://www.kidsmentalhealth.ca/documents/Res_KnowledgeCentre_Beh_Fr_B_W.pdf) [consulté le 22 janvier 2016].

## Un bon parent, un parent qui sait toujours quoi faire ?

*Être un parent compétent, c'est être en mouvement perpétuel pour le devenir et ne jamais croire y être arrivé pour de bon.*

Danielle Laporte<sup>3</sup>

*Il n'y a aucune recette pour devenir une mère parfaite, mais il y a 1 001 façons d'être une bonne mère.*

Jill Churchill

Il serait tellement merveilleux de savoir d'instinct ce qu'il faut faire en toutes circonstances ! Or, être parent n'est pas une science exacte. C'est un art qui se pratique quotidiennement. Il est dès lors tout à fait normal que vous vous interrogiez régulièrement sur votre façon d'agir avec votre enfant et sur la justesse de vos réactions face à ses comportements.

Pour votre enfant, vous êtes des guides, des sources d'amour, des modèles et, surtout, les personnes les plus importantes dans sa vie, et ce, même si vous n'êtes pas

---

3. D. Laporte. *Être parent, une affaire de cœur*. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2005, p. 18.

parfait. D'ailleurs, selon Bettelheim<sup>4</sup>, un psychanalyste américain d'origine autrichienne, il est préférable pour l'enfant d'avoir d'« assez bons » parents que des parents qui veulent être parfaits. Si vous visez la perfection, vous aurez tendance à scruter chacun de vos gestes à la loupe pour vous assurer de bien agir et vous serez anxieux d'éviter les attitudes que vous croyez nocives pour lui. Vous en viendrez à considérer l'éducation de votre enfant comme l'application d'une technique bien précise.

### ➤ Marie et Jean

Marie et Jean, les parents de Chloé, 3 ans, font tout pour être les meilleurs parents du monde. Ils ont établi des règles précises que Chloé doit respecter sans discuter : si elle ne mange pas sa viande, elle n'a pas droit au dessert ; si elle se fâche, elle doit aller dans sa chambre. Ils ont aussi mis en place un horaire qu'ils veulent équilibré : tous les jours, chacun joue 30 minutes avec la fillette. Le père stimule sa motricité globale en jouant au ballon et en lui montrant à conduire un tricycle. La mère cherche davantage à développer sa motricité fine avec des bricolages et son langage avec des comptines. Ils sont toujours à la recherche d'activités stimulantes. Chloé fréquente un service de garde privé choisi pour ses visées éducatives : ses parents veulent qu'elle développe le plus d'habiletés et de connaissances possible avant son entrée à l'école.

---

4. B. Bettelheim. *Pour être des parents acceptables*. Paris : Hachette Littérature, 1998.

Marie et Jean veulent offrir ce qu'il y a de mieux à Chloé, mais ils oublient que l'art d'être parent repose davantage sur la qualité de la relation qu'ils établissent avec elle ainsi que sur ce qu'ils font pour ou avec elle<sup>5</sup>. Les activités partagées avec son enfant n'ont pas à toujours viser des apprentissages ; celles qui ciblent le plaisir mutuel, l'établissement d'une complicité et un lien riche avec l'enfant sont tout autant, sinon plus, importantes.

Établir des règles précises pour chaque comportement permet aux parents de ne pas avoir à réfléchir chaque fois qu'une situation survient. Il vaut cependant mieux ne pas avoir une confiance aveugle en de telles règles, qui sont fondées sur des généralisations et qui ne tiennent pas compte du caractère unique de l'enfant et de la relation que le parent entretient avec lui. Si vous visez être non pas des parents parfaits, mais de bons parents, alors vous vous accorderez le droit à l'erreur, le droit d'être humains.

Voyons maintenant différentes notions sur la vie avec un enfant et divers trucs susceptibles de rendre votre quotidien plus détendu et agréable.

---

5. T.B. Brazelton. *La naissance d'une famille ou comment se tissent les liens*. Paris : Éditions du Seuil, 2009.

## CHAPITRE 2

---

# Une attitude gagnante

*Ne prenez pas la vie trop au sérieux; de toute façon,  
vous n'en sortirez pas vivant.*

Bernard de Fontenelle

Vous répétez jour après jour les mêmes activités. Comme pour la plupart des gens, vos journées se résument à métro, boulot (à la maison et au travail), dodo. Ces seules activités ne sont pas en soi gages de bonheur; sinon, tout le monde vivrait des journées de rêve.

Ce qui vous fait voir vos journées plutôt en rose ou en gris, c'est l'état d'esprit dans lequel vous êtes. Selon l'attitude que vous adoptez, vous abordez les événements en victime ou vous vous percevez comme étant l'artisan de votre propre vie; vous amplifiez les situations négatives ou vous ciblez les aspects positifs.

## Une attitude positive

En abordant les situations avec une attitude positive, vous faites ce qu'il faut pour que votre quotidien soit plus serein. Pour vous, le verre est à moitié plein plutôt qu'à moitié vide. Vous abordez la vie comme une superbe aventure et votre enfant baigne dans une atmosphère familiale sereine.

Les personnes positives énervent parfois celles qui trouvent leur quotidien plus difficile. Pour ces dernières, la vie n'est pas une partie de plaisir. Elles estiment que leurs journées sont fréquemment parsemées de moments désagréables. Souvent, ces personnes se défendent d'être négatives, de ne voir que le côté sombre des choses. Elles se targuent plutôt d'être... réalistes. Si vous vous reconnaissez dans cette description, voici un truc pour vous aider à devenir plus positif.

truc  
1

### Tenir un journal du positif

Commencez à tenir un journal pour y inscrire les moments agréables que vous avez vécus pendant la journée. Comme vous êtes porté à en voir surtout les points sombres, vous aurez probablement très peu à écrire pendant les premiers jours : peut-être noterez-vous la caresse spontanée de votre enfant, le commentaire positif de votre patron sur la qualité de votre travail ou l'appel téléphonique inattendu d'un ami.

Continuez à tenir ce journal pendant quelques jours ou quelques semaines. Avec le temps, vous aurez sans doute plus de moments agréables à y noter, non pas parce qu'ils sont plus nombreux qu'avant, mais parce que vous êtes plus enclin à les reconnaître comme tels.

Vous changerez graduellement d'état d'esprit. Vous mettrez de plus en plus l'accent sur les événements agréables. Vous deviendrez peu à peu une personne positive.

Prendre quelques minutes sur les 1 440 dont vous disposez chaque jour pour tenir ce journal, c'est bien peu pour changer votre attitude, non ?

---

En modifiant votre état d'esprit, vous changez également votre perception des événements. Les événements demeurent les mêmes, mais vous les abordez différemment.

truc  
2

### En vacances jusqu'à demain

Quand vous retournez à la maison après votre journée de travail, mettez le commutateur « travail » à *off*. Au lieu de : la journée est loin d'être finie, mon deuxième emploi m'attend, essayez de vous dire : je suis en vacances jusqu'à demain matin.

Vous aurez tout autant de travail à abattre dans la soirée, mais vous le ferez dans un meilleur état d'esprit.

---

Une attitude positive se traduit dans l'état d'esprit, dans la façon d'aborder les événements, mais aussi

dans les expressions faciales. Les personnes détendues et sereines sont généralement plus souriantes. Vous n'êtes pas quelqu'un de spontanément souriant ? Voici un truc pour le devenir.

truc  
3

### **Devenir une personne souriante**

Demain matin, même si vous ne vous sentez pas particulièrement de bonne humeur, plaquez un sourire sur votre visage. Il ne sera peut-être pas très naturel, mais les autres membres de la famille le remarqueront sans doute et vous souriront en retour, car le sourire est communicatif.

Au début, sourire vous demandera un effort, mais vous en développerez rapidement l'habitude. On vous percevra bientôt comme quelqu'un qui a toujours le sourire aux lèvres.

Testez aussi ce truc au travail. Il fonctionne dans tous les contextes.

Rappelez-vous qu'« un sourire coûte moins cher que l'électricité, mais donne autant de lumière ». (L'abbé Pierre)

---

Si l'on n'y prend garde, certaines pensées peuvent compromettre notre sérénité. Deux petites phrases insidieuses se glissent fréquemment dans nos esprits et peuvent causer bien des dommages.

**Il ne faut pas que j'oublie :**

- ▶ d'apporter les vêtements chez le nettoyeur ;
- ▶ de prendre rendez-vous avec mon médecin ;
- ▶ d'appeler ma mère ;
- ▶ d'acheter du lait ;
- ▶ de trouver une gardienne pour samedi soir ;
- ▶ de payer l'abonnement à mon magazine ;
- ▶ de retirer de l'argent à la banque...

**S'il fallait que :**

- ▶ mon enfant de 2 ans se drogue à l'adolescence ;
- ▶ ma mère tombe malade ;
- ▶ je perde mon emploi ;
- ▶ mon (ma) conjoint(e) me quitte ;
- ▶ le rhume de mon bébé se transforme en pneumonie ;
- ▶ j'aie un accident ;
- ▶ mon fils rate son examen...

Ces deux phrases parasitent notre cerveau et ajoutent de l'inquiétude à nos journées. Pourtant, on sait pertinemment qu'il ne sert à rien de ruminer des pensées sombres ou de se faire du mauvais sang.

truc  
4

### Éviter de constamment se répéter : « Il ne faut pas que j'oublie... »

Pour éviter de surcharger votre cerveau, exécutez sur-le-champ les tâches que vous pouvez faire dès maintenant : appeler votre mère, prendre rendez-vous chez le médecin, téléphoner à la gardienne...

Faites une liste des autres choses à faire dans la journée : payer les factures, passer à la banque, déposer les vêtements chez le nettoyeur. Vous pouvez aussi indiquer sur un calendrier les activités familiales de la semaine : le cours de natation de votre fils, votre rendez-vous chez le dentiste, la visite à vos parents...

Notez les questions que vous souhaitez poser à votre médecin au fur et à mesure qu'elles vous viennent à l'esprit. Même chose avant une rencontre avec l'éducatrice ou l'enseignant de votre enfant. Une fois que vous avez noté vos questions, votre esprit est libéré et vous pouvez passer à autre chose. Avant le rendez-vous, la seule chose à ne pas oublier est... la liste de questions !

Pour éviter d'oublier des articles quand vous faites l'épicerie, affichez une feuille sur le réfrigérateur et indiquez-y au fur et à mesure ce que vous devez acheter. Toute la famille peut contribuer à cette liste ; chacun peut y inscrire (ou y dessiner) l'article qui doit être remplacé. Au moment de partir pour l'épicerie, votre liste est déjà faite.

Mais attention ! Certaines personnes deviennent accros des listes : elles en font pour tout. Il faut tout de même laisser un peu de place à la spontanéité dans vos journées. Sinon, vous aurez l'impression d'être un robot programmé à la minute près.

---

Lorsque vous anticipez des situations désagréables, vous vous projetez dans le futur et vous négligez de vivre pleinement le moment présent. La vie mérite pourtant d'être savourée minute par minute.

Il existe deux types de problèmes pour lesquels il ne faut pas s'en faire :

- Ceux que vous pouvez régler : il s'agit alors de passer à l'action et de résoudre le problème.
- Ceux qui ne relèvent pas de vous : « S'il fallait que mon mari ait eu un accident » ; « S'il fallait que la compagnie aérienne perde nos bagages » ; « S'il fallait que le métro s'arrête entre deux rames »...

Puisque vous n'avez aucun contrôle sur ces événements, y penser constamment ou vous stresser ne sert strictement à rien. D'ailleurs, 90 % des situations que l'on craint n'arrivent jamais. Bref, ne devenez pas l'esclave de vos pensées négatives, car elles ne le méritent pas.

Même si cela est beaucoup plus facile à dire qu'à faire, il faut toujours tenter de rester dans le moment présent.



### **Vivre le moment présent**

Prenez l'habitude de vous demander fréquemment à quoi vous pensez. Si vous vous rendez compte que votre esprit n'est pas concentré sur l'activité en cours, ramenez-le vite au moment présent. Soyez l'observateur vigilant de vos pensées.

Vous arrive-t-il d'aller dans une pièce et de vous demander ce que vous vouliez y faire une fois sur place ? Cela montre que vous avez laissé vagabonder votre esprit.

Le simple fait de vous demander régulièrement ce à quoi vous êtes en train de penser vous aidera à cibler le moment présent.

Concentrez toutes vos énergies sur l'activité en cours et visez à en retirer le maximum.

---

La crainte d'oublier quelque chose et la tendance à anticiper le pire créent beaucoup de fatigue et de stress. Cela intervient généralement lorsqu'on est physiquement inactif (lors d'une réunion, d'une émission de télé, d'un trajet en métro...) ou lorsqu'on doit attendre (dans la file d'attente à la banque ou à l'épicerie, par exemple). L'attente peut également susciter de l'impatience et de la frustration : vous perdez votre temps à attendre alors que vous avez tant de choses à faire !

Voici quelques trucs pour éviter cette frustration.

truc  
6

### **Attendre sans se faire de mauvais sang**

Vous devriez déjà être dans le bureau du médecin depuis au moins une heure mais vous êtes toujours dans la salle d'attente et il reste encore cinq patients avant vous (le mot *patient* prend ici tout son sens...). À vous de décider : vous pouvez vous morfondre ou décider de rendre ce moment agréable. De toute façon, vous stresser ne changera rien à la situation.

Pour rendre ce moment plus intéressant, pourquoi ne pas feuilleter un magazine ? Cela vous permettra peut-être de vous mettre au fait des potins du moment. Si votre médecin mise sur des magazines plus éducatifs, vous apprendrez des choses que vous pourrez partager avec les vôtres lors du prochain repas familial.

Vous pouvez aussi observer les autres personnes et vous amuser à imaginer leur métier, leur maison, l'allure de leur conjoint(e) et de leurs enfants... Il s'agit d'un bon moyen pour développer votre imagination et votre sens de l'humour. Peut-être que ce que vous imaginerez vous fera sourire ? Vous pourriez alors avoir une heureuse influence sur les autres patients qui apprécieront votre bonne humeur apparente.

Si vous souhaitez faire quelque chose d'utile, pourquoi ne pas élaborer dans votre tête une histoire que vous pourrez raconter à vos enfants le soir venu ? Malgré les apparences, vous avez le choix : soit vous attendez en vous stressant, soit vous faites de cette attente un moment agréable. C'est à vous de décider.

---

Le stress peut contribuer à miner votre énergie et à rendre vos journées pénibles. L'objectif n'est pas de l'éliminer complètement, car à un niveau acceptable, il peut vous inciter à vous dépasser. Il faut simplement trouver un équilibre. Quand vous vous sentez fébrile ou stressé, tentez de déterminer ce qui vous met dans cet état. Est-ce le rapport que vous devez bientôt remettre à votre patron,

la prochaine rencontre avec l'éducatrice de votre enfant, le bouchon de circulation dans lequel vous êtes coincé ?



### Échelle de stress de 0 à 10

Une fois que vous avez identifié la cause de votre stress, déterminez la cote que mérite la situation sur une échelle de 0 à 10 (0 étant une cause mineure de stress comme une tache sur votre vêtement et 10, une cause majeure comme un grave accident de voiture). Devoir attendre deux heures avant d'entrer dans le bureau du médecin mérite-t-il vraiment un 10 ? Certainement pas : peut-être un 3 ? Être pris dans la circulation mérite peut-être un 2, mais certainement pas un 8 ou un 9.

En procédant de la sorte, vous relativisez la situation et diminuez votre niveau de stress. Les circonstances qui méritent une cote vraiment élevée sont plutôt rares...

---

## Une attitude ludique

Combinée à une attitude positive, une attitude ludique ajoutera à vos activités une note amusante pour vous, mais aussi pour votre entourage.

Une étude s'est intéressée à la nature et à l'utilité de l'attitude ludique à l'âge adulte<sup>1</sup>. Les conclusions des chercheurs montrent que les adultes qui adoptent une telle

---

1. GUITARD, P., F. FERLAND et E. DUTIL. « Toward a Better Understanding of Playfulness in Adults ». *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 2005, 25 : 9-22.

attitude — caractérisée par le sens de l'humour, la spontanéité, la curiosité et la créativité — ont tendance à avoir un esprit ouvert, à manifester une certaine joie de vivre et à ne pas se prendre trop au sérieux. De plus, ces personnes ont plus de facilité à composer avec des situations difficiles et à trouver des solutions originales pour surmonter les problèmes qu'elles rencontrent. Elles s'adaptent ainsi plus facilement aux changements que les personnes qui pratiquent l'autosabotage (« Je n'y arriverai pas »).

L'attitude ludique fonctionne bien avec les enfants. Ils aiment en effet que leurs parents manifestent bonne humeur et joie de vivre. Certains craignent qu'une telle attitude entraîne un laisser-aller, un manque d'effort de la part de l'enfant. Il ne faut pas confondre plaisir et facilité. Si l'on fait appel à l'humour et au plaisir, l'enfant aura tendance à déployer davantage d'efforts pour mener à bien ses tâches. D'autres parents redoutent de voir leur autorité diminuée. Il n'en est rien. L'enfant qui a du plaisir a tendance à se conformer plus volontiers aux demandes de l'adulte. Ainsi, avec l'enfant de moins de 6 ans, l'attitude ludique est beaucoup plus efficace que la confrontation ou des règles rigides.

Bien sûr, il ne s'agit pas de prétendre que tout doit être un jeu, pas plus que de prôner le règne de l'enfant roi à qui il faut éviter toute contrariété. Les limites et les frustrations font aussi partie de la vie et l'enfant doit faire face à des difficultés pour grandir.

Mais miser sur l'humour, le plaisir, la curiosité et la spontanéité de l'enfant peut faciliter les routines et les rendre plus amusantes. De plus, adopter une attitude ludique contribue à dédramatiser les situations problématiques et à rendre les moments passés en famille plus agréables. Enfin, l'humour peut aussi venir à votre ressource pour détendre l'atmosphère. Voyons maintenant différents contextes dans lesquels une telle attitude peut être utile.

La notion de rangement est difficile à comprendre pour l'enfant de moins de 3 ans. Tentez d'utiliser l'humour plutôt que d'élever la voix pour le sommer d'aller faire le ménage de sa chambre sur-le-champ et sans discuter.

truc  
8

## Utiliser l'humour au quotidien

### Pour faciliter le rangement la chambre

Utilisez l'ourson de votre enfant pour l'inciter à ranger ses jouets : « Si tu montrais à ton ourson où vont tes jouets ? Il ne le sait pas. » Le rangement devient alors un jeu pour l'enfant et un moment de communication privilégié avec son ourson.

Vous pouvez aussi dire à votre enfant : « Viens voir ! Il y a eu une tornade dans ta chambre et le vent a déplacé tous tes jouets. » Cela fera sourire votre enfant et l'incitera à entrer dans le jeu en réparant les dégâts causés par le vent.

Vous pouvez aussi inviter votre enfant à faire dormir toutes ses poupées au même endroit ou à mettre ses camions

dans le garage pour qu'ils passent une bonne nuit. Le rangement des jouets par catégorie plaira à l'enfant à compter de 4 ans.

Une fois la chambre en ordre, faites remarquer à votre enfant qu'elle ressemble à un magasin de jouets et qu'il lui sera désormais facile de trouver ce qu'il cherche. Cela pourrait l'inciter à conserver cette bonne habitude.

### **Pour désamorcer une situation tendue**

La tour de blocs de votre enfant ne cesse de s'écrouler. Et si vous lui disiez avec un sourire : « Tu sais quoi ? Aujourd'hui, il vente tellement fort que ça fait tomber toutes les constructions. Ce doit être pour ça que ta tour tombe. » Cela dédramatisera l'échec auquel votre enfant doit faire face.

N'hésitez pas à faire appel à l'humour lorsque vous devenez vous-même tendu. Si, par exemple, vous avez du mal à enfiler les bottes de votre jeune enfant alors que vous êtes déjà en retard, vous pouvez lui dire, avec le sourire : « Je pense que tes pieds ont beaucoup grandi cette nuit. » Vous n'aurez pas plus de facilité à enfiler ses bottes, mais vous détendrez l'atmosphère et votre enfant vous trouvera drôle.

---

La magie peut aussi faire des miracles, notamment pour inciter votre enfant à ranger sa chambre ou à faire une activité répétitive comme le lavage de mains.



## La magie, une alliée de choix

### Pour le rangement de la chambre

Dites à votre enfant : « Est-ce que ça te tente de faire un tour de magie ? Je ferme les yeux et je compte jusqu'à 10. Pendant ce temps, tu fais disparaître tous les jouets qui sont sur le plancher. Penses-tu pouvoir réussir ? »

Comptez lentement et, surtout, félicitez-le ensuite pour son tour de magie.

### Pour le lavage des mains

Avez-vous l'impression de devoir constamment demander à votre enfant d'aller se laver les mains ? Avec l'enfant d'environ 2 ans, vous pouvez utiliser la magie pour rendre cette activité plus amusante et éviter de répéter la même consigne plusieurs fois par jour. Il sera plus efficace de faire la démonstration ci-dessous que de faire appel à des notions d'hygiène que votre enfant risque de ne pas vraiment comprendre.

Après une activité salissante comme de la peinture à doigts, par exemple, amenez votre jeune enfant dans la salle de bains et dites-lui que la pompe à savon a des pouvoirs magiques et permet de faire disparaître la saleté. Votre enfant doit mouiller ses mains, y déposer du savon et les frotter ensemble pendant plusieurs secondes (sinon le tour de magie ne fonctionne pas) avant de les rincer.

Vous pourrez par la suite lui demander d'un air complice s'il a fait son tour de magie avant de venir s'asseoir à table.

Si vous avez des invités, ils seront sans doute intrigués par votre question. Votre enfant se fera un plaisir de leur montrer en quoi consiste son tour de magie.

---

Le rire est un excellent antidote au stress. Rire favorise en effet la libération d'endorphines dans le corps. Ces endorphines agissent contre la douleur, l'anxiété et la dépression<sup>2</sup>. Quand on rit, notre corps est mieux oxygéné et il élimine plus facilement les toxines qui, comme leur nom l'indique, sont des substances toxiques produites par notre organisme. « Le rire est donc l'un des remèdes les plus faciles, économiques et efficaces contre le stress. [...] Le rire construit une barrière morale d'optimisme, chasse les petites inquiétudes et les angoisses<sup>3</sup>. »

On dit qu'une minute de rire équivaut à 45 minutes de relaxation<sup>4</sup> et qu'il est recommandé de rire entre 10 et 15 minutes par jour.

- 
2. Voir la vidéo *Les bienfaits du rire* par le D<sup>r</sup> Rubinstein. Le D<sup>r</sup> Henri Rubinstein est neurologue, spécialiste du rire et auteur de *Psychosomatique du rire. Rire pour guérir* (Robert Laffont, 2003). Disponible en ligne à l'adresse suivante : [www.youtube.com/watch?v=qmgi1pfemVw](http://www.youtube.com/watch?v=qmgi1pfemVw) [consulté le 2 février 2016].
  3. Pour un tour d'horizon complet sur la thérapie par le rire, voir le site suivant : [www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=zoom-therapie-par-le-rire](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=zoom-therapie-par-le-rire) [consulté le 12 février 2016].
  4. <http://theunboundedspirit.com/why-laughter-is-good-for-your-health/> [consulté le 12 février 2016].

**truc  
10**

### Inviter le rire dans ses journées

Sur le chemin du retour vers la maison, plutôt que d'écouter le bulletin de nouvelles, qui souvent rend compte de catastrophes et qui a un effet négatif sur votre humeur, pourquoi ne pas écouter le CD de votre humoriste favori ? Vous rirez pendant de longues minutes et vous arriverez plus détendu à la maison.

Écoutez avec votre cœur d'enfant un film d'animation avec votre petit. Vous partagerez alors une bonne dose de rire avec lui.

L'humour ouvre la porte au rire. Il ne faut pas avoir peur d'en abuser !

---

Donner une place au plaisir dans sa vie et dans celle de sa famille contribue aussi à une meilleure qualité de vie. En donnant naissance à un enfant, on lui impose la vie. Il nous revient de lui montrer à quel point elle peut être belle ; en d'autres mots, il nous revient de lui transmettre la joie de vivre. C'est ce que l'on fait quand on intègre le plaisir dans le quotidien familial.

Si le plaisir est au rendez-vous, presque tout peut être agréable. Les exemples précédents en témoignent. Voici d'autres suggestions toutes simples qui, en plus d'ajouter du plaisir à votre quotidien, favorisent le développement d'un lien de complicité avec votre enfant.



## Mettre du plaisir dans ses journées...

### Avec bébé

- › Faites des bruits de bouche sur le ventre de votre jeune enfant quand vous changez sa couche.
- › Faites des grimaces amusantes en regardant votre enfant.
- › Suivez votre enfant à quatre pattes et faites semblant de chercher à l'attraper.

### Avec l'enfant plus vieux

- › Votre enfant connaît-il les becs en pincettes<sup>5</sup> ? Montrez-lui ce que c'est : il trouvera cela amusant.
- › Dédramatisez les petits incidents qui surviennent dans la vie quotidienne et permettez-vous d'en rire : « Oups ! J'ai échappé le macaroni par terre. On va devoir manger sur le plancher ! »
- › Surprenez votre enfant en lui suggérant des activités inattendues. « Il pleut. C'est un bon moment pour aller se balader, qu'en dis-tu ? » La spontanéité et les surprises sont en général appréciées des enfants.
- › Utilisez votre téléphone intelligent ou votre tablette pour vous filmer tous les deux en train d'interpréter une chanson. Vous pouvez aussi simuler une entrevue avec votre enfant sur un sujet quelconque.
- › Offrez des craies à trottoir à votre enfant et invitez-le à faire des dessins dans l'entrée du garage. Ces dessins

---

5. Faire la bise en pinçant les deux joues en même temps.

disparaîtront à la première pluie, mais entretemps, votre enfant aura eu du plaisir à vous démontrer sa créativité.

---

Vos enfants ont sans doute envie que vous jouiez avec eux à votre retour à la maison. Au lieu de leur répondre que vous n'avez pas le temps et de leur dire d'aller jouer dans leur chambre, consacrez-leur quelques minutes de votre temps.



### **Créer une ambiance agréable au retour à la maison**

À votre arrivée à la maison, prenez 10 minutes pour danser en famille sur une musique endiablée. Vos enfants auront du plaisir et évacueront leur trop-plein d'énergie. Chacun pourra ensuite vaquer à ses occupations.

Il suffit souvent de peu pour donner de l'attention aux enfants et améliorer l'atmosphère au sein de la famille.

---

Une attitude ludique peut aussi faire des merveilles au moment des repas. Surprendre l'enfant avec une appellation ou une présentation amusante des aliments et briser la routine sont de bons moyens pour rendre les repas plus agréables.

truc  
13

## Rendre les repas plus amusants

### Donnez des noms inusités aux aliments

Cela fera rire l'enfant et l'incitera davantage à manger. Ainsi, les brocolis peuvent devenir des arbres pour lilliputiens ; la purée de pommes de terre, des pommes de terre en neige ; les carottes, le délice de Jeannot Lapin ; et les spaghettis, une montagne de lacets.

### Portez une attention particulière à la présentation des plats

En deux minutes, vous pouvez faire un clown appétissant avec des brocolis (cheveux), de la purée de pommes de terre (visage), des tranches de tomate (yeux) et deux saucisses (bouche).

Un dessert fort simple devient un festin quand la banane, fendue sur le long, représente la tige d'une magnifique fleur faite de quartiers de pomme.

Tout cela demande plus d'imagination que de temps.

### Faites du repas du soir un moment familial agréable

Le repas du soir est un moment important qui permet de resserrer les liens familiaux. Il devrait être pris en famille et à la table. Si chacun mange où il veut, l'esprit de famille a peu de chance de se développer. Éteignez le téléviseur et invitez vos enfants à participer à la conversation. Évitez toutefois d'utiliser ce moment pour gronder vos enfants ou pour leur rappeler les consignes à respecter.

Prenez l'habitude de vous raconter les bons et les mauvais moments de la journée. À tour de rôle, chacun des membres de la famille raconte un bon moment de sa journée et un moment moins plaisant. C'est le temps de se réjouir des bonnes nouvelles et de compatir pour les moments moins agréables. La participation des parents à cet échange montre aux enfants qu'ils peuvent eux aussi vivre des situations désagréables. Une fois l'habitude prise, les enfants de 4 ans et plus réclameront ce petit exercice en cas d'oubli de votre part.

### **Brisez la routine**

Par une froide journée d'hiver ou lors d'une journée pluvieuse, surprenez vos enfants en leur proposant de faire un pique-nique dans le salon. Tous peuvent participer à la préparation des crudités et des sandwiches qui seront dégustés sur une couverture déposée par terre. Une musique bien choisie ajoutera de l'ambiance à ce pique-nique improvisé.

Pour une soirée spéciale, proposez une soirée cinéma-pyjama : préparez du maïs soufflé et enfilez votre pyjama pour écouter le film en famille.

Ce sont là de beaux moments de détente et de plaisir partagés qui laisseront aux enfants des souvenirs impérissables.

---

Bref, faites en sorte qu'il y ait du rire, du plaisir et de l'humour dans vos journées. Le stress déteste les gens souriants qui s'amusent dans leur quotidien.

# Un comportement gagnant

*La vie est un défi à relever, un bonheur à mériter, une aventure à tenter.*

Mère Teresa

Votre façon d'agir et de réagir dans différentes situations influence aussi le climat qui règne au sein de votre famille. Voici quelques pistes pour adopter un comportement gagnant.

## Choisir ses batailles

Il est essentiel de choisir ses batailles et de tenir son bout pour des choses qui en valent vraiment la peine si l'on souhaite éviter que le quotidien avec l'enfant devienne une lutte constante. De plus, lorsqu'on réprimande l'enfant pour tout et pour rien, c'est comme si on lui disait qu'il a tout faux, qu'il ne se comporte

jamais correctement. Cela mine la confiance en soi de l'enfant. Pour choisir ses batailles, il faut se demander quelles sont les choses importantes pour lesquelles on ne souhaite pas faire de compromis : la santé et la sécurité de l'enfant, les valeurs que l'on veut lui transmettre (le respect des autres, la franchise, la politesse...), le bien-être de la famille...

truc  
14

### Les accidents

Parmi les comportements de votre enfant qui vous énervent et vous font réagir, il y a d'abord les accidents. Les accidents sont, par définition, involontaires et arrivent à tout le monde. Je parie qu'un de vos invités a déjà renversé son verre de vin sur votre belle nappe blanche. Vous avez probablement minimisé l'incident en disant : « Ce n'est pas grave, c'est un accident. » Pourquoi seriez-vous moins tolérant avec votre enfant ? Il aurait pu être plus attentif, bien sûr, mais cela reste un accident. Demandez simplement à votre enfant de réparer son dégât. « Oups ! Tu as renversé ton jus. Va vite chercher le torchon et essuie bien la table (ou le plancher). La prochaine fois, fais plus attention, d'accord ? »

---

Certains comportements vous dérangent, mais ils n'ont aucune incidence sur la santé et la sécurité de votre enfant ou d'autrui. Ils peuvent donc être tolérés et n'exigent pas de réaction énergique de votre part.

truc  
15

## Les comportements dérangeants, mais tolérables

- › Votre enfant refuse de répondre aux questions d'un ami que vous rencontrez dans la rue. Cela vous déçoit, d'autant plus que vous êtes fier de son habileté à s'exprimer.
- › Votre enfant veut mettre un t-shirt qui ne va pas vraiment avec son pantalon. Cela ne vous plaît pas parce vous vous dites que les éducatrices du service de garde feront sans doute des commentaires négatifs sur votre sens de l'esthétique.

Lorsque votre enfant adopte un comportement qui vous déplaît, demandez-vous si sa conduite mérite que vous le grondiez. Si la réponse est non, respirez un bon coup et conservez votre bonne humeur.

---

Certains comportements sont carrément inacceptables. Il vous faut alors transmettre à votre enfant un message clair en réagissant fermement, mais calmement. Un proverbe chinois dit : « Point besoin d'élever la voix quand on a raison. » Si vous criez pour le gronder, il comprendra que vous n'êtes pas content, mais aussi qu'il est normal de réagir ainsi quand on est fâché.

Nous verrons plus loin comment composer avec les comportements agressifs de l'enfant (trucs 61 à 63).

**truc  
16**

## Les comportements inacceptables

La méthode du retrait peut être utile, particulièrement après 3 ans. Elle consiste à mettre l'enfant à l'écart un certain temps afin qu'il comprenne que son comportement est inacceptable, qu'il se calme et qu'il réfléchisse à son comportement.

Dans un premier temps, demandez-lui de cesser ce comportement. S'il continue, mettez-le en retrait dans un endroit déterminé à l'avance : une chaise, un tabouret, la première marche de l'escalier. Le retrait ne doit pas être trop long : une minute par année d'âge. Une fois le retrait terminé, répétez-lui la consigne afin qu'il comprenne la raison du retrait.

---

## Lâcher du lest

Lâcher du lest, c'est accepter que les choses ne soient pas toujours faites à notre façon et laisser un peu de contrôle aux autres<sup>1</sup>. Si on encadre les moindres gestes de l'enfant, il a peu de place pour prendre des initiatives ou tenter des expériences. Il faut lui laisser une certaine marge de manœuvre pour qu'il développe son autonomie.

---

1. Cela est aussi vrai au sein d'un couple. Peut-être ne faites-vous pas une activité donnée (repas, ménage...) de la même façon que votre conjoint(e), mais le résultat est tout aussi valable.



## **Votre enfant commence à faire son lit seul**

Après avoir demandé à votre enfant de faire son lit, n'hésitez pas à aller voir comment il s'en sort et à le féliciter pour ses efforts.

Évitez de lui signaler tout ce qu'il ne fait pas comme vous : « Ton oreiller n'est pas bien centré » ; « Tu devrais tirer davantage la couverture de ce côté » ; « Ton ourson n'est pas au bon endroit ». Si vous lui faites toujours des commentaires négatifs, il cessera rapidement de faire des efforts. Il se dira que vous repasserez derrière lui de toute façon.

---

Lâcher du lest, ce n'est pas capituler, mais plutôt apprendre à accepter certaines imperfections tout en appréciant l'effort fourni. C'est aussi le moyen le plus sûr pour que votre enfant continue à agir par lui-même. Pour persévérer, il a davantage besoin d'encouragements et de félicitations que de commentaires négatifs.

Lâcher du lest, c'est aussi trouver un équilibre entre permission et protection. Quand vous adoptez un comportement surprotecteur, vous laissez entendre à votre enfant que le monde est dangereux et qu'il est incapable de l'affronter seul. Cela n'est pas très bon pour son estime de soi... Vous limitez par ailleurs les expériences qu'il peut faire de même que les apprentissages qu'il pourrait en retirer. En le laissant tenter des expériences, vous lui communiquez votre confiance en ses capacités.

Vous devez bien sûr être vigilant afin de minimiser les risques d'incidents malheureux, mais cela n'implique pas de freiner votre enfant dans son besoin d'expérimenter. Il faut plutôt viser à faire évoluer votre enfant en le protégeant des dangers réels tout en l'encourageant à prendre des risques calculés et à relever des défis appropriés pour son âge. À mesure qu'il vieillit, les limites doivent être repoussées pour tenir compte de ses nouvelles habiletés.

truc  
18

### Rechercher l'équilibre entre permission et protection

Lors d'une balade au parc, votre enfant veut monter sur une grosse roche. Laissez-le tenter l'expérience. S'il réussit, il aura l'impression d'avoir grimpé l'Everest. S'il tombe, il aura appris que les roches ne présentent pas toujours des surfaces très stables.

Les modules de jeu offrent aux enfants une variété d'expériences motrices. Laissez le vôtre y jouer librement. Évitez de rester toujours à proximité pour éviter toute chute potentielle. Votre enfant risque en effet de conclure que vous n'avez pas confiance en ses moyens.

S'il tombe, évitez d'utiliser la petite phrase si chère à certains parents : « Je te l'avais bien dit. » Ne réagissez pas non plus de façon exagérée. Il ne s'est pas cassé un membre : il est simplement tombé, tout comme cela vous est arrivé des centaines de fois dans votre enfance.

---

Lâcher du lest signifie également ne pas organiser trop strictement l'horaire de votre enfant. Il est important qu'il ait du temps pour jouer sans contrainte et apprendre dans le plaisir. Le jeu libre devrait être l'activité prioritaire durant l'enfance : il permet à votre enfant de découvrir son environnement, d'imaginer, de créer et de s'exprimer et il stimule toutes les sphères du développement<sup>2</sup>.



### Éviter de surcharger les journées et l'horaire de l'enfant

Il se peut que vous soyez tenté de régler son agenda à la minute près. Dans ce cas, ne soyez pas surpris s'il ne sait pas s'organiser lorsqu'il a une heure de libre...

Vous n'avez pas à être son G.O.<sup>3</sup>. Laissez-lui au moins une plage horaire libre dans sa journée pour qu'il choisisse lui-même l'activité qu'il veut faire pendant ce temps.

Les premières fois, il aura peut-être du mal à trouver quoi faire. Il se peut même qu'il vous donne l'impression de s'ennuyer. Persévérez. C'est souvent lorsqu'il s'ennuie que l'enfant finit par utiliser son imagination et par inventer un jeu. En lui laissant un peu de latitude, vous lui permettez d'apprendre à jouer seul, à s'organiser et à développer son autonomie.

- 
2. FERLAND, F. *Et si on jouait? Le jeu durant l'enfance et pour toute la vie*. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2006.
  3. G.O. « Gentil organisateur », en référence au personnel des Club Med.

## Réagir sans excès et vis-à-vis de la bonne personne

Il nous arrive tous de réagir de façon excessive quand nous sommes fatigués ou stressés. Tout, alors, devient un prétexte pour sortir de ses gonds. Souvent, c'est l'enfant qui en subit les conséquences.

truc  
20

### Éviter de sortir de ses gonds

- › Vous avez eu une journée harassante au travail et vous êtes resté coincé dans la circulation sur le chemin du retour. À votre arrivée à la maison, votre enfant vous demande de jouer avec lui. Peut-être serez-vous tenté de lui rétorquer d'un ton impatient : « Penses-tu que je n'ai que ça à faire ? Laisse-moi arriver. Tu es vraiment un enfant difficile. »
- › Votre fille hurle parce qu'elle ne trouve pas son t-shirt préféré et vous lui dites, en élevant la voix : « Tu m'énerves ! Tais-toi et cherche-le, ton t-shirt. »

Dans ces deux cas, votre réaction est excessive. Il aurait mieux valu prendre une grande respiration avant de dire, dans le premier cas : « Pas tout de suite, je suis fatigué. Laisse-moi me reposer quelques minutes » et, dans le deuxième cas : « Parle doucement. Je vois bien que tu n'es pas contente. J'irai t'aider à le chercher dans une minute ».

En faisant preuve de patience et en contrôlant vos réactions, vous montrez le bon exemple et vous évitez d'aggraver la situation.

---

Il arrive aussi que l'on transfère sur nos enfants les frustrations ressenties au travail ou à la suite d'une discordance avec notre conjoint. On met alors sur le dos de l'enfant des sentiments suscités par des causes qui lui sont totalement étrangères. Mérite-t-il vraiment notre colère ou notre impatience ? N'est-ce pas, parfois, une façon de nous défouler et de faire sortir des frustrations qui n'ont aucun lien avec lui ?

truc  
21

**« Tu me tapes sur les nerfs, mais en réalité, c'est à ton père que j'en veux... »**

Votre conjoint avait promis de nettoyer la litière du chat avant d'aller à son rendez-vous et vous vous rendez compte qu'il ne l'a pas fait à votre retour à la maison. Vous lui en voulez de ne pas avoir tenu parole. Il y a fort à parier que vous trouverez vos enfants plus turbulents qu'à l'habitude. Peut-être même les punirez-vous : alors que vous aviez convenu que vous iriez faire une balade au parc, vous leur direz que ce n'est plus possible, car vous devez nettoyer la litière du chat. Vos enfants subissent alors le ressentiment que vous avez envers votre conjoint.

Quand un de vos enfants vous énerve, demandez-vous si son comportement est réellement à l'origine de votre réaction et prenez conscience de la véritable raison de votre impatience.

---

Il est important de savoir s'excuser quand nos actes et nos mots dépassent notre pensée. Certains parents craignent de montrer ainsi leur fragilité à leur enfant et d'affaiblir leur autorité. L'enfant a besoin de parents « vrais » qui ont des forces et des fragilités et qui sont capables de les assumer. En vous excusant auprès de votre enfant, vous lui montrez qu'il est important de s'excuser de ses erreurs et de la peine que l'on cause à autrui.

truc  
22

### S'excuser ? Vraiment ?

Si vous vous rendez compte que vous avez réagi de manière excessive alors que votre enfant n'est en rien responsable de votre état d'esprit, dites-lui : « J'étais énervé. Entendre tes cris a été la goutte qui a fait déborder le vase. Je m'excuse. »

Donner quelques informations sur le contexte qui vous a amené à réagir de la sorte rend votre message plus clair. « Excuse-moi, je suis désolé : j'ai eu une grosse journée au travail et cela m'a mis de mauvaise humeur. »

---

## Anecdote

### Les sacs de bonne et de mauvaise humeur

Une maman a publié sur le Web une ingénieuse métaphore qu'elle et ses enfants utilisent pour gérer leur mauvaise humeur<sup>1</sup>.

« J'ai récemment explosé "pour rien" ... Je me suis excusée par la suite, et on a alors parlé d'un sac de bonne humeur et d'un sac de mauvaise humeur ; le but est bien sûr que le sac de mauvaise humeur n'éclate pas. C'est devenu nos mots de code : je préviens les garçons lorsque mon sac de mauvaise humeur est sur le point d'éclater et ils se font un plaisir de tout faire pour faire exploser le sac de bonne humeur. Ils ont bien sûr le droit de me parler de leurs sacs à eux. »

## Renforcer les comportements positifs de l'enfant

Mettre l'accent sur les bons coups de votre enfant renforce ses comportements positifs. Si vous réagissez surtout à ses mauvais coups, il aura tendance à en faire davantage pour obtenir votre attention.

---

1. Charlotte Simon. <http://larbrequipousse.be/2014/06/25/si-je-mexcuse-je-serai-moins-credible-pour-les-enfants/> [consulté le 13 février 2015].

**truc  
23****Mettre l'accent sur les bons comportements de l'enfant**

- › Souligner le fait qu'il a bien mangé plutôt que de ne réagir que lorsqu'il ne veut pas manger.
  - › Quand il est calme, dites-lui que vous appréciez son comportement.
  - › Quand il est souriant, dites-lui que vous trouvez cela agréable lorsqu'il sourit.
- 

Nous avons spontanément tendance à donner des consignes négatives à nos enfants. Pourquoi ne pas utiliser une tournure de phrase positive ?

**truc  
24****Adopter une communication positive**

- › Plutôt que « Ne cours pas, tu vas tomber », dites « Marche doucement ».
- › Plutôt que « Ne crie pas », dites « Parle moins fort ».
- › Plutôt que « Ne mange pas si vite », dites « Mange plus lentement ».

Cela ne semble pas faire une grosse différence ? Pourtant, on ne met pas l'accent sur le même aspect et c'est là une autre façon de cibler le comportement souhaité plutôt que le comportement à éviter.

Dans le même sens, il vaut mieux complimenter l'enfant sur son sourire que sur son apparence. On met ainsi l'accent sur un comportement que l'enfant peut répéter plutôt que sur un élément sur lequel il n'a aucun contrôle.

Certaines phrases « clichées » sont parfois utilisées par les parents pour faire cesser un comportement dérangeant. En voici quelques-unes qu'il vaut mieux bannir de vos communications avec votre enfant.

truc  
25

### Phrases à éviter et phrases à privilégier

Phrases à éviter	Dites plutôt...	Raison
« Un grand garçon ne pleure pas. »	« Je vois que tu as de la peine. »	Même un grand garçon peut pleurer. C'est là une façon tout à fait normale de manifester sa peine.
« Tu es une grande fille et une grande fille ne se fâche pas comme ça. »	« Je comprends que tu es fâchée. »	Tout le monde peut ressentir de la colère. L'enfant qui a du mal à l'exprimer verbalement souhaitera que l'entourage reconnaisse ce sentiment dans son comportement.
« Ne fais pas ton bébé ; tu es grand maintenant. »	« Tu as besoin d'un câlin ; viens ici que je t'en donne un. »	Le désir d'être cajolé ou d'avoir de l'attention n'est pas réservé qu'aux bébés. Par moments, les grands ont aussi besoin de plus d'attention.

Si vous cherchez à décoder les sentiments et les besoins exprimés par votre enfant, ce dernier se sentira compris plutôt que jugé.

D'autres phrases peuvent marquer votre enfant et produire l'effet inverse de celui que vous recherchez.

truc  
26

### **Petites phrases assassines à oublier**

« Tu es vraiment pénible » ; « Tu n'écoutes jamais » ;  
« Tu es un enfant tannant ».

Par ces petites phrases assassines, vous collez une étiquette à votre enfant. À force de les entendre, il finira par croire que vous dites vrai et il adoptera le comportement d'un enfant pénible, qui n'écoute pas ou qui est tannant.

De même, si vous mettez constamment l'accent sur ses maladresses en lui répétant sans cesse « Tu échappes tout ! Tu es vraiment maladroit ! », il y a de grandes chances que, compte tenu de la nervosité que provoquent vos commentaires chez votre enfant, ses maladresses se multiplient.

---

## **Composer avec le tempérament de l'enfant**

Chaque enfant a un tempérament qui le caractérise, c'est-à-dire une façon personnelle d'agir et de réagir aux événements. Le tempérament comporte plusieurs éléments, notamment le niveau d'activité (très actif ou plus calme), la facilité ou non à s'adapter à la nouveauté (lieux, personnes, activités, aliments...), l'humeur générale (habituellement de bonne humeur ou plutôt

irritable), la capacité d'attention (très concentré ou facilement distrait) et l'intensité des réactions émotives (il exprime vivement ou discrètement sa frustration, ses peurs ou sa joie).

L'adaptation des pratiques parentales au tempérament de l'enfant facilite grandement le quotidien avec lui et peut contribuer à atténuer certains aspects négatifs de son caractère. Même si le tempérament est inné, il peut évoluer en fonction des expériences vécues par l'enfant.



### **Tenir compte du tempérament de l'enfant**

- › Si votre enfant a du mal à s'adapter à de nouvelles situations, avertissez-le des changements à venir et établissez des routines prévisibles pour régler son quotidien.
- › S'il manifeste de la peur face à la nouveauté, évitez de le surprotéger et continuez de l'amener dans de nouveaux lieux, de lui faire rencontrer de nouvelles personnes et de lui faire goûter de nouveaux aliments. Accordez-lui cependant un peu de temps pour s'y habituer.
- › Si son humeur est plutôt négative au réveil, laissez-lui du temps pour retrouver sa bonne humeur. Au besoin, réveillez-le quelques minutes plus tôt s'il doit aller à la garderie ou à l'école.
- › S'il présente un niveau élevé d'activité, donnez-lui l'occasion de s'adonner à des activités physiques lui

permettant d'évacuer son trop-plein d'énergie. Cela est particulièrement indiqué avant des activités pendant lesquelles il devra rester tranquille.

- › S'il manifeste vivement ses émotions, soyez patient. Il criera plus souvent qu'à son tour, mais il manifesterà aussi intensément son amour...
-

## CHAPITRE 4

---

# Des réponses aux besoins de base de l'enfant

*Si tu ne peux donner à tes enfants les meilleures choses du monde, donne-leur le meilleur de toi-même.*

H. Jackson Brown

Pour bien se développer, votre enfant a besoin d'amour, de discipline et de constance. Dans l'amour comme dans la discipline, la constance des parents assure à l'enfant un environnement prévisible et rassurant. Les règles et les consignes sont alors bien établies et respectées par les deux parents.

## Le besoin d'amour

Votre enfant a besoin de sentir qu'il est important pour vous et que vous êtes là pour lui. Un environnement aimant et un encadrement chaleureux aident l'enfant à développer une confiance de base qui l'accompagnera

tout au long de sa vie. Il doit être assuré que même si vous n'acceptez pas tous ses agissements, cela ne compromet en rien l'amour que vous ressentez pour lui. Il doit sentir que cet amour est inconditionnel.

truc  
28

### « Je t'aime pour ce que tu es et non pour ce que tu fais »

Lorsque votre enfant fait une crise ou un geste agressif, il est important que vous lui précisiez que c'est son comportement qui vous déplaît, et non lui.

Vous pouvez lui dire : « Je n'aime pas quand tu fais telle chose » et non « Je ne t'aime pas quand tu fais telle chose ». Votre enfant saisira la nuance. La dernière phrase laisse entendre que votre amour est tributaire de son comportement : vous ne l'aimez pas pour lui-même, mais en fonction de sa façon d'agir. Il en déduira que votre amour n'est pas inconditionnel et cela risque de compromettre sa sécurité affective. Peut-être modifiera-t-il son comportement, mais il ne le fera pas pour grandir, mais bien pour reconquérir votre amour.

---

Dans le même sens, mieux vaut parler au « je » qu'au « tu »<sup>1</sup>. Les messages commençant par « tu » (« Tu es méchant », « Tu ne m'écoutes jamais », « Tu es égoïste »)

---

1. Les messages « je » et l'écoute active sont deux des concepts de base de la méthode de Thomas Gordon intitulée *Parents efficaces*. Pour en savoir plus, consultez le site suivant : [www.communicationorale.com/gordon.htm](http://www.communicationorale.com/gordon.htm) [consulté le 20 janvier 2016].

comportent des jugements que l'enfant peut percevoir comme un blâme ou un reproche. À long terme, ces messages peuvent avoir des conséquences néfastes sur l'estime de soi de votre enfant et sur la qualité de votre relation avec lui.

Les messages commençant par « je » sont beaucoup plus efficaces pour communiquer votre désaccord à l'enfant sans formuler de jugement, de critique, d'accusation ou de menace.



### Privilégier les messages « je » aux messages « tu »

Par les messages « je », vous exprimez le sentiment que suscite chez vous le comportement inacceptable de votre enfant de même que l'effet tangible que son comportement a sur vous.

Au lieu du message « tu »	Utilisez un message « je » en précisant votre sentiment et l'impact pour vous.
Tu ne pourrais pas te ramasser pour une fois ?	<b>J'ai peur</b> quand tu laisses traîner tes camions dans la cuisine pendant que je prépare le souper. Je pourrais trébucher.
Tu fais toujours du bruit quand je téléphone : tu es vraiment énervant.	<b>Je ne suis pas contente</b> quand tu fais du bruit pendant que je suis au téléphone. Je ne peux pas entendre ce qu'on me dit.
Tu ne mets jamais d'ordre dans ta chambre. Tu laisses tout traîner.	<b>Je suis découragée</b> quand tu laisses tes vêtements pêle-mêle sur le plancher de ta chambre. Je perds beaucoup de temps à les ramasser et comme je ne sais pas lesquels sont propres, je dois tous les laver.

On ne peut jamais trop aimer un enfant. Il arrive cependant que l'on fasse preuve de maladresse au moment de lui montrer qu'on l'aime : quand on tente de compenser le peu de temps et d'attention qu'on lui consacre en lui offrant des cadeaux, par exemple. C'est un peu comme si on cherchait à acheter son amour. Des gestes tendres, des petites attentions toutes simples sont plus efficaces pour exprimer son amour.

truc  
30

### Exprimer son amour par de petits gestes

- › Un câlin donné sans raison.
- › Un petit mot d'amour placé dans le sac à lunch de votre enfant.
- › Un cœur découpé dans du carton rouge et placé dans sa poche de manteau.
- › Un message sur le tableau de la cuisine du genre « Les journées ne seraient pas aussi belles sans toi », « Tu es un vrai rayon de soleil ».
- › Une main passée dans ses cheveux.
- › Des bisous envoyés à distance avec la main.
- › Des sourires et des clins d'œil.

---

Pour créer une interaction de qualité avec son enfant, le parent doit posséder deux qualités : la sensibilité à ses besoins et la capacité à y répondre de façon appropriée.

Une personne sensible aux besoins d'un enfant est attentive à ses appels; elle sait capter les signaux de détresse et décoder les besoins qu'il exprime. Les parents apprennent d'ailleurs, dans les premiers mois de vie de leur enfant, à reconnaître s'il a faim, s'il veut de l'attention ou s'il a mal.

Répondre de façon appropriée aux besoins de l'enfant exige de réagir au bon moment et de façon chaleureuse et apaisante. L'enfant comprend alors qu'il peut trouver sécurité, apaisement et réconfort auprès de ses parents en cas de difficulté.

truc  
31

### **Quand bébé pleure**

Votre bébé pleure pour vous signaler qu'il a faim, qu'il a besoin d'être changé ou qu'il a simplement besoin d'être rassuré par votre présence.

Dans tous les cas, même si vous n'accourez pas à la minute même, vous pouvez lui faire comprendre que vous l'entendez en lui disant : « Maman (ou papa) arrive dans une minute. » Ce message le fera patienter pendant quelques secondes et il comprendra que vous êtes sensible à ses pleurs.

---

Être sensible aux besoins d'un enfant plus vieux suppose de savoir décoder les sentiments qui semblent l'habiter et de le réconforter de façon à l'apaiser. Quel que soit son âge, l'enfant a besoin d'être rassuré, soutenu et encouragé. Ce sont là des besoins que les parents doivent satisfaire. Ce faisant, ils créent un lien de confiance et de complicité avec leur enfant.

**truc  
32**

## Être sensible aux sentiments de l'enfant

- › Votre enfant semble craintif lorsque vous croisez un chien. Placez une main rassurante sur son épaule et dites-lui : « Ce chien te fait peur ? Il semble plutôt gentil ; regarde, sa queue bouge, ça veut dire qu'il est content de te voir. »
- › L'ami avec qui votre enfant souhaitait jouer ne peut pas venir à la maison. « Tu es triste qu'Émile ne vienne pas jouer avec toi ? Peut-être pourra-t-il venir demain ? Tu pourrais inviter William ? »
- › Votre enfant transforme une boîte de carton en maisonnette. Après y avoir mis beaucoup d'efforts, il n'est pas emballé du résultat. « Tu sembles déçu. Pour ta première maison, elle est plutôt pas mal ; tu as même pensé à dessiner des volets. »

---

Partager des activités avec son enfant est une autre façon de lui donner de l'amour et de lui montrer qu'il est important pour vous. Il n'est pas nécessaire de faire des activités coûteuses pour passer de bons moments et développer une douce complicité. Privilégiez les activités qui vous plaisent aussi. Votre plaisir et celui de votre enfant en seront décuplés.

truc  
33

## Des activités toutes simples à partager avec l'enfant

- › Regardez son album de photos<sup>2</sup> en lui racontant quelques anecdotes.
- › Faites un bricolage : préparez des décorations pour Noël ou Pâques, fabriquez un cadeau pour l'anniversaire de grand-maman.
- › Construisez une maison avec une grosse boîte en carton qu'il pourra décorer à sa guise.
- › Faites des balades dans le quartier, au parc, sous la pluie, à pied, à vélo.
- › Faites un pique-nique familial dans la cour arrière de la maison ou au parc.

---

## Laisser le père agir comme un père

Les pères et les mères ne se lient pas de la même manière à leur enfant. La mère a souvent une approche plus verbale et didactique ; elle réconforte l'enfant et joue davantage à des jeux centrés sur les objets. Le père fait des jeux plus physiques avec lui, des jeux non conventionnels qui déstabilisent l'enfant et lui apprennent à

---

2. Même si vous prenez vos photos avec un appareil numérique ou votre téléphone intelligent, imprimez-en quelques-unes pour constituer un album pour votre enfant.

réagir aux événements imprévus, à la nouveauté. Il a généralement une attitude moins enveloppante, plus brusque. En exposant l'enfant à des risques calculés<sup>3</sup>, il l'incite à prendre des initiatives, à être plus audacieux, à s'affirmer et à explorer davantage son environnement. Bref, le père aide l'enfant à s'ouvrir au monde extérieur.

La plupart des pères aiment faire des jeux de bataille avec leur enfant (ce qui, très souvent, horripile les mères). Il semble que ces derniers aient un rôle à jouer dans la régulation de l'agressivité. Plus le père et l'enfant se livrent à des jeux de bataille physique, moins l'enfant montre de signes d'agressivité avec ses pairs au cours de son développement<sup>4</sup>. Les jeux de bataille aident ainsi l'enfant à contrôler son agressivité, à condition toutefois que certaines limites soient posées.

truc  
34

### **Pour des jeux de bataille sécuritaires**

Certaines limites doivent être posées lors des jeux de bataille :

- › On ne se fait pas mal ;
- › On ne se donne pas de vrais coups ;
- › On arrête quand papa décide que le jeu est fini.

---

3. Daniel Paquette. «La relation père-enfant et l'ouverture au monde». *Enfance*, 2004, 56(2) : 205-225.

4. D. Paquette et C. Dumont. «Is Father-Child Rough-and-tumble Play Associated with Attachment or Activation Relationships?» *Early Child Development and Care*, 2013, 183(6) : 760-773.

Bien sûr, les jeux de bataille ne doivent pas être le seul mode de relation entre un père et son enfant : ce dernier souhaite aussi que son père l'écoute et lui parle et qu'il fasse d'autres activités avec lui.

Il est clair que le père développe un lien différent de la mère avec son enfant et que celui-ci en bénéficie grandement. Ne demandons pas au père de se comporter comme une mère et laissons-le apporter sa contribution particulière au développement de l'enfant.

## **Le besoin de discipline**

« Discipline signifie enseignement, et non punition<sup>5</sup>. » L'objectif de la discipline est en effet d'enseigner à l'enfant à maîtriser ses pulsions et à s'autodiscipliner. Les limites imposées par les parents aident l'enfant à connaître et à comprendre les règles qui régissent la vie familiale et à ajuster son comportement. Il apprend ce qui est acceptable, ce qui est tolérable et ce qui n'est ni acceptable ni tolérable. Il prend conscience, entre autres, que certaines actions, quoiqu'amusantes, ne sont pas permises, que ce soit dessiner sur les murs, lancer la nourriture par terre ou répandre l'eau du bain sur le

---

5. T.B. Brazelton et S.I. Greenspan. *Ce dont chaque enfant a besoin*. Paris : Marabout, 2003, p. 226.

plancher. Ces limites apportent à l'enfant un sentiment de sécurité : il sait que ses parents interviendront s'il va trop loin.

L'enfant intégrera progressivement les principes qui sous-tendent ces limites et il deviendra sociable et apprécié des autres.

La discipline est rarement nécessaire pendant la première année de vie, mais elle est requise quand l'enfant devient plus actif, notamment lorsqu'il commence à se déplacer par ses propres moyens.

truc  
35

### La discipline selon l'âge de l'enfant

**Jusqu'à 18 mois**, on peut facilement distraire l'enfant, ce qui évite d'avoir à répéter constamment les interdits. La discipline requise est donc minimale.

**Entre 18 mois et 3 ans**, mieux vaut aménager un espace où l'enfant peut se déplacer et jouer en toute sécurité pour éviter de répéter constamment les limites à respecter. Retirez les objets fragiles ou ceux qu'il ne doit pas toucher.

Quant aux limites elles-mêmes, elles doivent être claires, fermes et présentées avec bienveillance. L'enfant doit savoir quelles sont les balises à respecter et quelles sont les conséquences s'il les enfreint (isolement, retrait de l'activité...). Il répétera sans doute l'expérience à plusieurs reprises pour vérifier que votre réaction est toujours la même, mais il finira par intégrer l'interdit.

**Après 3 ans**, l'enfant comprend mieux les raisons des interdits. Expliquez-les-lui en des termes simples : « Tu ne dois pas courir avec ton verre de jus, car tu risques de le renverser sur le plancher » ou « Tu ne dois pas sauter sur le lit, car tu pourrais tomber ».

---

## **Le besoin de constance**

L'attitude des adultes à l'égard de l'enfant doit être prévisible ; elle ne doit pas changer selon leur humeur. La constance aide l'enfant à comprendre ce que l'on attend de lui. À l'inverse, une attitude changeante face à un même comportement crée un sentiment d'insécurité.

Il doit aussi y avoir cohérence entre les parents : les interdits doivent être les mêmes pour papa et pour maman.

Être constant, c'est aussi tenir les promesses faites à l'enfant. Il vaut mieux ne pas faire de promesses lorsqu'on n'est pas certain de pouvoir les tenir, sans quoi on risque d'ébranler la confiance de l'enfant.



### **Précieuse constance**

Ce qui est défendu aujourd'hui doit aussi l'être demain. Les parents doivent se montrer constants de façon à procurer à l'enfant un environnement prévisible et rassurant.

Quand fiston vous adresse une demande et que vous savez qu'il s'est déjà adressé à l'autre parent pour la même demande, informez-vous de la réponse de celui-ci et tenez-vous-en à la même réponse.

Si vous êtes en désaccord avec la réponse donnée, vous pourrez en discuter avec votre conjoint(e) en l'absence de votre enfant. Les parents doivent en effet faire front commun devant l'enfant.

---

# Accompagner l'enfant dans son développement<sup>1</sup>

*Dis-moi et j'oublie. Enseigne-moi et je me souviens. Implique-moi et j'apprends.*

Benjamin Franklin

## Pour un développement harmonieux

Le développement est une grande aventure pour votre enfant, mais c'en est aussi une pour vous.

Votre enfant doit développer des habiletés dans les différentes sphères du développement afin d'évoluer de façon harmonieuse.

---

1. Pour en apprendre davantage sur le développement de l'enfant, voir Ferland, F. *Le développement de l'enfant au quotidien - De 0 à 6 ans*, 2<sup>e</sup> édition. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2014.

Ses habiletés motrices lui permettent de bouger et de manipuler les objets. Grâce à ses habiletés cognitives, il développe sa pensée et sa compréhension de l'environnement. Le langage lui permet de comprendre les autres et de communiquer avec eux. Son développement affectif lui assure la confiance nécessaire pour renforcer son autonomie et son estime de soi, alors que ses habiletés sociales l'aident à établir des liens avec les autres. Voilà pourquoi votre enfant a autant besoin de bouger que d'explorer son environnement, d'entendre parler, de s'exprimer et d'avoir des contacts avec d'autres enfants.

Certains parents tendent à privilégier une sphère du développement au détriment des autres ; par exemple, s'ils souhaitent que leur enfant parle tôt, ils peuvent négliger son besoin de se dépenser physiquement ou d'avoir des contacts avec les autres enfants en ciblant presque exclusivement la communication verbale. Parfois, c'est l'enfant lui-même qui manifeste une préférence pour un seul type d'activité ; il revient alors à ses parents de susciter son intérêt à vivre d'autres expériences.

En tant que parents, il nous arrive de souhaiter que notre enfant fasse très tôt ses apprentissages. S'il marche à 10 mois ou qu'il est propre à 2 ans, cela nous rassure quant à nos compétences parentales. Les prouesses de jeunes enfants que l'on voit sur Internet alimentent de tels espoirs, tels les exploits de cet enfant de 2 ans avec

un ballon de basket<sup>2</sup> ou ceux de ce bambin de 3 ans qui connaît tous les éléments du tableau périodique<sup>3</sup>.

## Anecdote

Notre bébé de 5 mois avait été malade pendant la nuit et avait pleuré pendant de longues heures. Le matin venu, son père et moi étions très fatigués. À un moment donné, je m'en suis approchée pour le prendre dans mes bras et donner un peu de répit à mon mari. Et là, mon fils m'a regardée dans les yeux et m'a dit : « Maman ! » La fatigue de la nuit s'est instantanément envolée. Notre fils venait de dire Maman pour la première fois et il n'avait que 5 mois ! Quel exploit ! J'étais très fière de lui. Le lendemain, j'ai raconté l'anecdote à une orthophoniste avec qui je travaillais. Elle m'a mentionné que c'était étonnant et que c'était peut-être du babillage, soit la répétition de consonnes (« baba », « papa », « mama »...) qui est une étape du développement du langage précédant les premiers mots. Elle a ajouté que s'il s'agissait bien du mot « Maman », il le répéterait dans les prochains jours. Ce ne fut évidemment pas le cas et j'ai dû attendre qu'il ait 9 mois pour réentendre ce mot si doux à mes oreilles. Mais il avait su m'impressionner et babiller à un moment fort opportun.

2. <http://sport24.lefigaro.fr/basket/actualites/un-bebe-de-deux-ans-genie-du-basket> [consulté le 20 avril 2016].
3. [http://www.lavenir.net/cnt/dmf20151219\\_00753293/a-3-ans-elle-connaît-l-ensemble-des-elements-du-tableau-periodique](http://www.lavenir.net/cnt/dmf20151219_00753293/a-3-ans-elle-connaît-l-ensemble-des-elements-du-tableau-periodique) [consulté le 20 avril 2016].

La précocité des habiletés ne rendra pas nécessairement l'enfant plus heureux, mais fort probablement plus stressé, car il ressentira une pression à tenter de répondre aux attentes de ses parents. Par ailleurs, il est fort possible qu'alors ses parents ciblent presque exclusivement cette habileté et qu'ils compromettent le développement harmonieux de leur enfant. En poussant son enfant à aller toujours plus vite et plus loin, on nie son droit à vivre pleinement son enfance.

Anxieux de réussir leur mission éducative, de nombreux parents en font trop et surchargent l'horaire de leur enfant en l'inscrivant notamment à des cours de toutes sortes. Cette anxiété parentale est alimentée par la société de performance dans laquelle on vit, une société qui valorise les prouesses, l'exceptionnel, les records.

Pourquoi ne pas troquer la quête de la performance pour la quête du plaisir que votre enfant prend à découvrir son environnement et à développer ses habiletés à son rythme ? Au lieu de chercher à faire de lui un super génie en avance sur les autres, pourquoi ne pas l'accompagner au quotidien dans ses découvertes et miser sur son bien-être ? Il est à parier que vous en bénéficierez autant que votre enfant ; vous serez plus détendu, plus enjoué et plus apte à éprouver du plaisir avec lui.

truc  
37

## Stimuler toutes les sphères du développement

Ne tentez pas d'accélérer le développement de votre enfant. Il développera ses habiletés quand il sera prêt à le faire. Accompagnez-le plutôt dans sa découverte du monde et offrez-lui des activités amusantes qui permettent de stimuler toutes les sphères de développement.

### Motricité globale

Permettez-lui de courir, apprenez-lui à jouer au ballon, à faire du tricycle ou des culbutes, invitez-le à faire une course à obstacles ;

### Motricité fine

Offrez-lui des activités telles que gribouiller, jouer avec de la pâte à modeler, découper, dessiner, colorier, faire des bricolages ;

### Langage

Enseignez-lui des comptines et des chansons, racontez-lui des histoires, jouez au téléphone, enregistrez sa voix ;

### Cognition

Jouez à faire semblant, attirez son attention sur la nature environnante (oiseaux, fleurs, insectes), invitez-le à inventer des histoires, à trouver des solutions aux problèmes rencontrés ;

**Affectivité**

Offrez-lui des choix (petit déjeuner, vêtements à porter...), encouragez-le à prendre des initiatives (se brosser les dents seul, s'habiller seul), invitez-le à exprimer ses sentiments, apprenez-lui progressivement à exprimer verbalement ses frustrations ;

**Socialisation**

Favorisez les contacts avec d'autres enfants (amenez-le au parc, invitez des amis) et aidez-le à développer ses habiletés de négociation avec les autres, à trouver des solutions lors de conflits avec ses partenaires de jeu.

---

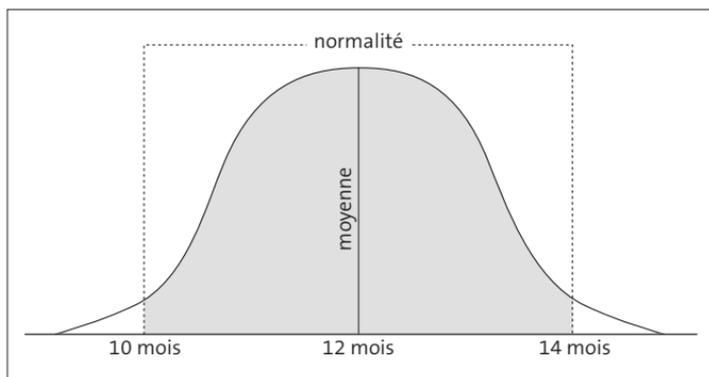
Prenez plaisir à accompagner votre enfant dans la grande aventure du développement et évitez de lui demander de vieillir avant le temps.

**La signification des âges de développement**

En général, les parents accordent beaucoup d'importance aux âges de développement. Mais que signifient vraiment ces âges? Certains enfants marchent à 10 mois, d'autres à 14 mois. Les premiers sont-ils surdoués? Les seconds sont-ils en retard? Non, ils se situent tous dans la normalité.

Quand vous lisez dans un livre que l'enfant marche à 12 mois, il s'agit d'une moyenne obtenue après l'observation de nombreux enfants. Cela signifie que la majorité des enfants démontre cette habileté à cet âge. Comme il s'agit d'une courbe normale, la distribution des enfants se fait de part et d'autre de cette moyenne, ce qui veut dire que 50 % des enfants marchent à 12 mois et moins et 50 %, à 12 mois et plus.

#### **Courbe normale de développement : âge de la marche**



Les âges de développement ne sont que des points de référence qui fournissent une idée générale de l'âge auquel une habileté est habituellement acquise et qu'on devrait consulter qu'à titre indicatif seulement.

Par ailleurs, les habiletés associées aux âges de développement ne sont pas toujours clairement définies. Ainsi, quand vous lisez qu'un bébé de 6 mois est généralement

capable de s'asseoir, cela ne veut pas dire qu'il prend lui-même cette position ni qu'il est très stable. En fait, à 6 mois, il peut se tenir assis pendant quelques minutes, mais il est penché vers l'avant, le dos affaissé, et il ne sait pas encore se protéger des chutes sur le côté ou vers l'arrière.

Il est plus intéressant et utile de porter attention à la séquence de développement plutôt qu'aux âges. La séquence de développement permet en effet de connaître les signes qui annoncent l'acquisition prochaine d'une habileté, de la stimuler et d'en suivre l'évolution.



### Les étapes préalables...

#### ... à la marche

1. L'enfant se tient debout en s'appuyant sur les meubles ;
2. Il se déplace de côté en se tenant aux meubles ;
3. Il fait quelques pas en tenant les deux mains de l'adulte, puis une seule main ;
4. Il fait ses premiers pas tout seul.

#### ... au gribouillage

1. L'enfant saisit volontairement un objet ;
2. Il apprend à relâcher volontairement un objet ;
3. Il tient le crayon à pleine main (préhension palmaire) ;

4. Il est capable de saisir un objet placé à sa gauche avec sa main droite (et inversement) et de faire des gestes différents avec chacune de ses mains ;
5. Il est alors prêt à stabiliser la feuille d'une main et à gribouiller de l'autre.

### **... aux phrases**

1. L'enfant gazouille (il produit des voyelles : « aaaa », « oooo ») ;
2. Il babille (il associe des consonnes aux voyelles : « bababa », « papapa ») ;
3. Il dit ses premiers mots ;
4. Il utilise un mot à valeur de phrase (« Papa » pour « Je vois papa », « Je veux que papa vienne me voir », « J'entends papa parler ») ;
5. Il dit ses premières phrases de style télégraphique (« Bébé tombé », « Veut lolo »).

### **... au jeu avec les autres**

1. L'enfant joue en solitaire ;
  2. Il joue à côté d'un autre enfant, sans véritable échange (jeu parallèle) ;
  3. Il joue avec les autres pendant quelques minutes (disputes fréquentes) ;
  4. Il développe ses aptitudes pour le jeu coopératif, unissant ses efforts à ceux des autres pour atteindre un objectif commun (faire une murale, décorer une pièce pour une fête...).
-

Le développement de l'enfant suit donc une logique allant du plus simple au plus complexe : il commence par ce qui est plus facile et progresse doucement vers ce qui est plus difficile. Ainsi, il apprend d'abord à monter l'escalier avant d'être capable de le descendre. De même, il sait découper sur une ligne droite avant de pouvoir suivre les contours d'une forme géométrique.

Pour savoir quelle habileté est acquise en premier lieu, demandez-vous laquelle est la plus facile.

truc  
39

### Qu'est-ce qui est plus facile ?

#### **Se tourner du dos au ventre ou du ventre au dos ?**

*Du ventre au dos*, car dès que le bébé lève la tête de côté, la gravité peut l'entraîner sur le dos. D'ailleurs, les premières fois, il se retrouve souvent dans cette position sans l'avoir voulu. Pour se tourner sur le ventre, l'enfant doit contrer la gravité, ce qui est plus exigeant sur le plan moteur.

#### **S'habiller ou se déshabiller ?**

*Se déshabiller*. Votre enfant saura donc enlever son pyjama avant de pouvoir l'enfiler.

#### **Boutonner ou déboutonner ?**

*Déboutonner* demande moins de coordination que de faire entrer le bouton dans la boutonnière.

### **Lancer ou attraper un ballon ?**

*Lancer le ballon.* L'attraper est plus exigeant, puisque l'enfant doit coordonner les mouvements de son corps, suivre des yeux le trajet du ballon et estimer à quel moment ouvrir les bras pour l'attraper.

### **Attraper un ballon ou une balle ?**

*Un ballon.* Comme un ballon est plus gros, l'enfant a davantage de facilité à l'attraper qu'une balle.

### **Manger avec une cuillère ou avec une fourchette ?**

*Une cuillère.* L'usage de la fourchette requiert davantage de coordination œil-main et de dextérité pour réussir à piquer les aliments

---

## **Organiser l'environnement pour favoriser l'autonomie de l'enfant**

Vous voulez que votre enfant apprenne à être indépendant et à faire les choses par lui-même, sans aide. Vous souhaitez aussi qu'il développe son autonomie, c'est-à-dire qu'il puisse faire des choix et prendre lui-même certaines décisions. Voici quelques trucs pour faciliter ces apprentissages.



## Un environnement fonctionnel

- › Dans le vestibule, installez des crochets que vos enfants peuvent facilement rejoindre et des bacs identifiés au nom de chacun d'eux. Ils pourront suspendre leur manteau en entrant dans la maison et déposer leur foulard et leurs mitaines dans leurs bacs respectifs. Le vestibule restera en ordre et cela vous évitera d'avoir à chercher une mitaine manquante le lendemain matin.
- › Fixez des tablettes au mur de la chambre de votre enfant pour qu'il puisse y déposer ses jouets. Il lui sera alors plus facile d'avoir une vue d'ensemble et de trouver le jouet qu'il désire. Et qui sait, peut-être le remettra-t-il spontanément au bon endroit quand il aura fini de jouer ? On peut toujours rêver, non ?
- › Placez un petit banc dans la salle de bain pour que votre enfant puisse se laver les mains ou prendre un verre d'eau sans avoir à vous demander de l'aide.
- › Plutôt que d'empiler ses t-shirts et ses petites culottes dans les tiroirs, faites-en de petits rouleaux. Vous gagnerez de l'espace et votre enfant pourra plus facilement choisir ce qu'il veut sans que ses vêtements se retrouvent pêle-mêle.

---

L'organisation de l'espace par zones d'activités permet à l'enfant d'avoir sous la main tout ce dont il a besoin pour s'adonner à l'activité de son choix.

**truc**  
41

## Un environnement organisé par zones d'activités

Quelles activités votre enfant fait-il habituellement dans sa chambre, dans le salon, au sous-sol ? Regroupez dans chacune de ces pièces tous les objets nécessaires pour ces activités. S'il joue aux petites autos dans le salon, c'est là qu'elles devraient être rangées. Même chose s'il gribouille et fait de la pâte à modeler dans sa chambre ou s'il lit ou fait des jeux de société au sous-sol.

Regroupez dans un bac tout ce qui est utile pour une activité donnée : papier, craies, ciseaux, bâton de colle pour bricoler ; petite ferme, animaux, personnages, petites autos pour jouer à faire semblant...

---

## L'apprentissage du partage

Être capable de partager avec les autres n'est pas inné. C'est là une habileté qui se développe sur quelques années. Assez tôt, le jeune enfant aime être près d'autres enfants, mais jusqu'à 18 mois-2 ans, il conçoit que tout ce qui est à sa portée est à lui et il défend âprement ce qu'il croit être ses possessions ; il se sent menacé quand d'autres enfants touchent à ses jouets. Avant d'être en mesure de partager, l'enfant doit avoir intégré la notion de propriété, ce qui se fait vers 2 ans. Vers 3 ans, il lui sera plus facile de partager ses jouets, mais pendant

quelques minutes seulement. À cet âge, l'entente avec les autres est de courte durée. En fait, le partage de jouets et de matériel se fait rarement sans heurts avant l'âge de 4 ans.

truc  
42

### La pêche aux vêtements

La pêche aux vêtements est une bonne façon d'aider votre enfant à intégrer la notion de propriété. En sortant les vêtements du sèche-linge, demandez-lui avec humour à qui appartient chacun des vêtements : « Cette jupe est-elle à papa ? Et à qui est cette petite camisole ? À moi ? Et ce pantalon ? » Ce sera l'occasion d'avoir du plaisir avec votre enfant tout en lui inculquant la notion de propriété.

Vous pouvez faire le même jeu avec les objets courants de la maison : « À qui appartient cette brosse à cheveux ? Et ce ballon ? » Certains objets appartiennent à tout le monde. Ainsi en est-il de la télévision (même si la télécommande semble parfois être la propriété exclusive de papa !).

---

Dans un premier temps, l'enfant acceptera plus facilement d'échanger ses jouets que de les prêter et il fera davantage confiance aux adultes qu'aux autres enfants. Au début, l'enfant craint qu'on ne lui remette pas son jouet : il ne comprend pas l'aspect temporaire de l'échange et du prêt. Il faut donc veiller à ce que le jouet échangé ou prêté lui revienne.

**truc**  
43

### L'échange

Pendant une activité de bricolage, demandez à votre enfant : « Est-ce que tu veux me prêter ton crayon rouge pour une minute ? Je pourrais te prêter mon crayon bleu en attendant. »

Si votre enfant souhaite avoir un jouet qui appartient à sa sœur, invitez-le à proposer l'un des siens en contrepartie : « Que pourrais-tu prêter à Camélia en échange de sa poupée ? »

---

## L'expression des émotions

Le jeune enfant peut apprendre à exprimer ses émotions (colère, peur, mécontentement, tristesse, joie, plaisir) par ses expressions faciales. Cela lui permettra de faire connaître les sentiments qui l'habitent sans piquer une colère. Il apprendra également plus facilement à décoder les sentiments des autres.

**truc**  
44

### « Je suis content, je suis fâché, j'ai peur »

Invitez votre jeune enfant à identifier les sentiments des personnages d'un livre d'images. Faites-lui remarquer les divers éléments qui permettent de reconnaître ces émotions : les sourcils froncés (colère), le sourire (joie), les larmes (tristesse), les yeux écarquillés (peur)...

Jouez avec lui à exprimer diverses émotions : « Montre-moi comment c'est quand tu es fâché. » Invitez-le ensuite à reconnaître l'émotion que vous exprimez par votre expression faciale : « Et moi, est-ce que j'ai peur, là ? »

Quand vous décidez un sentiment particulier chez votre enfant, faites-lui savoir : « Ton visage me dit que tu es fâché » ou « Ton sourire me dit que tu es content ».

---

## La colère

La colère est une émotion primaire tout comme la joie, le chagrin ou la peur. Les crises de colère sont plus fréquentes entre 18 mois et 3 ans, une période que l'on qualifie parfois de première adolescence. L'enfant se jette par terre, il fait le *bacon*, il crie. Ses habiletés langagières ne lui permettent pas encore d'exprimer verbalement ses frustrations, sa colère ou son désaccord.

truc  
45

### Réagir aux crises de colère

La méthode la plus efficace pour faire cesser les crises ou en diminuer la fréquence est de feindre de ne pas les voir. L'enfant ne retire alors aucun bénéfice de sa colère. Restez à proximité pour veiller à ce qu'il ne se blesse pas, jouez l'indifférence et attendez calmement que la crise passe.

Si elle continue, amenez votre enfant dans sa chambre et dites-lui qu'il pourra revenir vous voir quand il aura

réussi à se calmer. Une fois la crise terminée, serrez-le dans vos bras.

---

La situation est différente quand vous êtes dans un lieu public. Votre enfant réclame à grands cris les bonbons qu'il a vus sur les tablettes d'un magasin ou le camion qu'il a aperçu dans une vitrine. Comme vous refusez, il se met à hurler. Il se jette peut-être même par terre en criant. Par sa colère, il espère vous déstabiliser et ainsi obtenir ce que vous lui refusez.

Les parents s'inquiètent souvent du regard des autres dans ce genre de situation. Or la plupart des gens sont compréhensifs. Tous les parents vivent la même chose un jour ou l'autre.



### **Prévenir les crises de colère dans les endroits publics et y réagir**

Pour prévenir ces crises, précisez vos attentes à votre enfant avant d'aller dans un lieu public. Dites-lui ce que vous attendez de lui plutôt que ce que vous ne voulez pas qu'il fasse.

Choisissez un moment où votre enfant n'est ni trop fatigué, ni affamé. N'hésitez pas à apporter une collation ou un jouet.

Pour rendre les courses plus intéressantes pour votre enfant, attirez son attention sur un objet, une décoration ou une personne. Vous pouvez aussi lui demander de donner sa

préférence pour un article, de trouver un objet sur une tablette ou de tenir un produit.

Votre enfant réclame à hauts cris un bonbon ou un jouet ? Ne cédez surtout pas ! Il risquerait d'en conclure que ses crises lui permettent d'obtenir ce qu'il veut. Même si cela est difficile, gardez votre calme pour éviter d'aggraver la situation.

Si ses cris persistent, retirez-vous avec lui dans un endroit plus calme et moins achalandé (les toilettes ou la voiture, par exemple) le temps qu'il se calme.

---

À partir de 3 ans, l'enfant apprend progressivement à manifester son désaccord avec des mots plutôt qu'avec des gestes. Vous pouvez d'ailleurs l'aider à y parvenir.

truc  
47

### **Enseigner à l'enfant à exprimer son mécontentement verbalement**

Quand votre enfant lance ses jouets par terre pour manifester sa colère, dites-lui : « Je vois que tu n'es pas content. Tu sais, tu peux me dire "Je suis fâché" et je vais comprendre. »

Plutôt que de poser un geste agressif envers un partenaire de jeu, suggérez-lui d'exprimer ce qu'il ressent à ce partenaire : « Tu peux dire à Nathan que tu ne veux plus jouer avec lui » ou « Tu peux dire à Nathan que tu n'es pas content ».

---

## La frustration

La frustration est l'expression d'un déplaisir. L'enfant est frustré parce que ses habiletés ne lui permettent pas de réussir une activité, par exemple. L'échec est frustrant et il est normal que l'enfant y réagisse.

truc  
48

### « Tu as le droit d'être frustré »

Quand l'enfant fait face à un échec et se fâche, vous pouvez lui dire : « C'est vrai que c'est désagréable quand on échoue. Moi aussi, ça me fâche quand je fais des efforts et que je ne réussis pas. » Il se sentira alors compris et prendra conscience que vous vivez vous aussi des échecs.

---

## La compréhension des consignes

Il se peut que vous ayez l'impression que votre enfant n'écoute pas vos consignes. Se pourrait-il que ce soit parce qu'elles ne sont pas données en tenant compte de son âge ?



## La compréhension des consignes selon l'âge

### De 1 à 2 ans

L'enfant comprend les consignes simples comme « Assieds-toi » ou « Prends ton oursin ». Accompagner la consigne d'un geste facilite la compréhension de l'enfant. Vous pouvez par exemple montrer la chaise où vous lui demandez de s'asseoir ou pointer l'objet que vous lui demandez d'apporter.

### Entre 2 et 3 ans

L'enfant comprend la consigne même si aucun geste ne l'accompagne. Il comprend les consignes simples à deux éléments, par exemple : « Donne-moi ton bol et ta cuillère » ou « Va t'asseoir à la table et prends le crayon ».

### Entre 3 et 5 ans

L'enfant comprend les consignes à trois éléments : « Va à la cuisine, prends ton verre et apporte-le ici » ou « Va dans ta chambre, choisis un livre, puis reviens ici ».

---

## Reconnaître son image dans le miroir

À quel âge pensez-vous que votre enfant reconnaît son image dans le miroir ? Plusieurs parents répondent 5-6 mois. De fait, le bébé réagit très tôt à son reflet : il

sourit, il regarde intensément le miroir et il bouge les bras et les jambes. Cela veut-il dire qu'il se reconnaît ? Non. Le miroir est fascinant et stimulant pour le jeune enfant : il y voit de la lumière, du mouvement et un compagnon de jeu.

De 12 à 18 mois, l'enfant prend son reflet pour un autre enfant qui bouge en même temps que lui, mais il s'étonne tout de même que ses mouvements soient aussi bien coordonnés avec les siens. Il cherche à toucher le miroir, à attraper la main de son compagnon de jeu et à embrasser son reflet. Le bisou dans la glace est un grand classique de la découverte de l'image.

Ce n'est que vers 18 mois qu'il sait avec certitude que le bébé qu'il voit dans le miroir, c'est lui. Vous en doutez ? Faites le test suivant.

truc  
50

### **Le test du miroir**

Mettez discrètement une gommette ou un peu de crème sur le nez de votre enfant. Asseyez-le ensuite devant un miroir et observez ses réactions. Vers 1 an, il se rend compte que le bébé qu'il voit dans le miroir est différent de celui qu'il voit d'habitude. Vers 15 mois, il touche le miroir pour essayer d'effacer la trace : il ne comprend pas encore qu'il s'agit de son reflet.

À partir de 18 mois, toutefois, il commence à essuyer son propre nez. Cela indique clairement qu'il sait très bien que le bébé dans le miroir et lui sont une seule et

même personne et que la marque qu'il voit dans le miroir disparaîtra s'il essuie son propre nez.

Vous pouvez aussi faire le test suivant. Approchez sans bruit derrière votre enfant alors qu'il est assis devant le miroir. Il voit alors une personne dans le miroir. S'il se retourne vers vous, cela veut dire qu'il sait que la personne qui vient d'apparaître dans le miroir, c'est vous. Si ce n'est pas le cas, il regardera cette personne dans le miroir sans se retourner.

---

## Reconnaître son image sur les photos

Les bébés de 10 à 12 mois peuvent identifier les membres de leur entourage proche (papa, maman, papi, mamie) sur les photos, à la condition que vous lui ayez déjà montré des photographies récentes et que vous lui ayez mentionné de qui il s'agissait. Il commence à se reconnaître lui-même sur les photos entre 15 et 22 mois<sup>4</sup>.

truc  
51

### Le test des photos

Pointez l'image de votre enfant sur une photo et dites-lui : « C'est toi sur la photo ! » Cela l'aidera à se reconnaître éventuellement.

---

4. <http://hjunier.wordpress.com/2012/06/03/miroir-photo-video-quand-l'enfant-sy-reconnait-il/> [consulté le 9 février 2016].

Plus tard, placez le portrait de votre enfant au milieu de portraits d'autres enfants inconnus du même âge et du même sexe. Puis, invitez-le à trouver la photo qui le représente : « Où est Simon ? » S'il pointe du doigt la bonne photo, cela démontre clairement qu'il reconnaît son image. Vers l'âge de 2 ans, l'enfant parvient à se reconnaître sur une photo montrant plusieurs personnes.

---

## **Le développement du sens de l'humour**

L'enfant qui a un bon sens de l'humour a plus de facilité à dédramatiser les difficultés rencontrées. Comme l'humour est lié à la créativité, cet enfant est généralement capable de trouver des façons originales de résoudre des problèmes quand la façon habituelle ne fonctionne pas.

Le jeu de faire semblant représente le premier stade dans le développement de l'humour chez l'enfant. Ce jeu consiste à utiliser un objet pour en représenter un autre. L'enfant se sert d'abord de l'objet approprié : il fait semblant de nourrir son ourson avec une petite cuillère ou de brosser les cheveux de sa poupée avec une petite brosse. Puis, son jeu évolue. Vers 20-22 mois, il commence à trouver amusant d'utiliser un objet pour autre chose que sa fonction première : un bâton devient, entre ses mains, une baguette de tambour, un micro ou

un couteau pour la pâte à modeler. Il retire du plaisir de l'utilisation inusitée des objets. Il peut également se servir de l'illustration d'un objet pour le représenter. Voici un petit test amusant pour savoir si votre enfant est rendu au jeu de faire semblant.

truc  
52

### Le test de la pomme

Regardez avec lui un livre d'images dans lequel figure une belle pomme rouge. Dites-lui : « Ah, la belle pomme ! J'ai faim. Je pense que je vais la manger. » Faites alors semblant de retirer la pomme de l'image, de la porter à votre bouche et d'en croquer un morceau. Regardez le visage de votre enfant. S'il sourit, c'est qu'il comprend le jeu. Il saisit que la pomme illustrée dans le livre n'est pas une vraie pomme, mais qu'on peut jouer à faire semblant que c'en est une. Il a un petit sourire incertain ? Il commence à comprendre, mais le principe n'est pas complètement intégré. Il vous regarde avec étonnement et incompréhension ? Cela veut dire qu'il n'est pas rendu au stade du faire semblant. Dans ce cas, attendez quelques semaines avant de retenter l'expérience. S'il comprend le jeu ou commence à le comprendre, vous pouvez lui offrir de croquer lui aussi dans la pomme. Peut-être devrez-vous lui préciser qu'il doit mastiquer puis avaler le morceau de pomme...

Les livres permettent beaucoup de jeux de cette nature : on peut sentir une fleur, souffler une bougie, boire du lait...

---

La deuxième étape du développement de l'humour implique l'utilisation du langage. À partir de 2 ans ou 2 ½ ans, les appellations inusitées des objets font sourire l'enfant. Il sait bien que les brocolis ne sont pas des petits arbres, mais il trouve drôle qu'on les appelle ainsi.

Vers 3-3 ½ ans, l'enfant rira ou sourira si on juxtapose des concepts qui ne vont pas ensemble ; par exemple, des chiens qui vont à l'école, des poissons qui volent dans le ciel, une bicyclette aux roues carrées...

truc  
53

### **Développer le sens de l'humour de l'enfant**

Si votre enfant réagit positivement au test de la pomme (truc 52), vous pouvez vous amuser avec lui à changer l'utilisation première des objets. Dites-lui, en portant une brosse à cheveux à votre oreille : « Je vais téléphoner à papa » ou en lui offrant un crayon : « Veux-tu coiffer ta poupée avec mon peigne spécial ? »

Vers 2-2 ½ ans, en voyant l'image d'un chien, dites-lui avec le sourire : « Regarde le beau chat. » Il trouvera ça drôle, à la condition qu'il sache reconnaître un chien et un chat et qu'il comprenne que vous vous amusez à changer leur nom. Si vous lui dites « Ce chien-là miaule », il devra savoir qu'un chien jappe et que c'est le chat qui miaule pour trouver cette affirmation amusante. Si votre enfant semble confus ou ne réagit pas, c'est qu'il n'est pas rendu à ce stade. Attendez quelques semaines avant de retenter l'expérience.

L'enfant de 3-3 ½ ans aime généralement jouer à « ce serait drôle si... » : « Ce serait drôle si les chats parlaient, si les éléphants roulaient à bicyclette, si on était petits comme des souris... » Si votre enfant rit lorsque vous faites ce genre d'association, c'est qu'il est rendu à ce stade de l'humour. Invitez-le alors à trouver lui aussi des associations étonnantes. Ce jeu stimule le sens de l'humour, l'imagination et la créativité de l'enfant, et il contribue aussi à développer chez lui une attitude ludique.

---

## **L'ami imaginaire : faut-il le craindre, l'encourager ou l'ignorer ?**

Vers 3 ans, il arrive fréquemment que l'enfant se crée un ami imaginaire. Certains parents, inquiets, craignent que leur enfant commence à raconter des mensonges ou qu'il perde contact avec la réalité. Il n'y a pourtant pas lieu de s'inquiéter.

Ce phénomène n'est pas réservé aux enfants solitaires qui s'ennuient ; il se retrouve aussi chez des enfants très créatifs. Il peut durer quelques semaines, quelques mois ou quelques années. Le plus souvent, il disparaît quand l'enfant entre à l'école.

**truc**  
54

## Cet ami que vous ne voyez pas

Pour vous convaincre que votre enfant sait que son ami est imaginaire, dites-lui : « Tu sais, je ne vois pas ton ami. À quoi ressemble-t-il ? » Il est à parier que votre enfant, tout sourire, vous en fera une description détaillée. Son sourire vous indique qu'il sait bien que vous ne voyez pas son ami parce qu'il l'a créé de toutes pièces.

Il arrive que l'enfant se serve de son ami imaginaire pour expliquer un dégât qu'il vient de faire. Même si c'est l'ami qui a fait une bêtise, l'enfant doit cependant ramasser le dégât, car il est responsable de son ami.

L'enfant peut aussi utiliser son ami imaginaire pour passer un message à ses parents : « Cloclo, lui, n'a pas à prendre son bain tous les soirs. » Il suffit alors de répondre : « Ah bon ! Ici, ça ne se passe pas comme ça. »

Ne vous adressez jamais directement à l'ami imaginaire. Comment le pourriez-vous : vous ne le voyez pas ! Demandez à l'enfant de transmettre le message à son ami : « Dis à ton ami qu'il doit aller chez lui, car on va passer à table dans deux minutes. »

Si votre enfant ne mentionne pas son ami pendant quelques jours, évitez de lui en parler. Il pourrait penser, sinon, que cet ami est plus important pour vous que pour lui.

---

## Votre enfant vous fait sourire

Les enfants disent souvent des choses qui font sourire. N'hésitez pas à noter ces mots : votre enfant aura plaisir à les lire dans quelques années.

### Anecdote

#### Mots d'enfant

- C'est pas un œuf à la coque.
- Ah non ? C'est quoi alors ?
- Un œuf... à la poule.
- Sais-tu quand naîtra ton petit cousin ?
- Bien sûr.
- Ah bon ? Tu le sais ? Quand ?
- Ben, à sa fête, voyons !
- Mets ta main sur mon ventre. Sens-tu le bébé bouger ?
- Hum ! Il sent bon !
- Tu es ma meilleure maman !

# Accompagner l'enfant qui a certains problèmes spécifiques

*Les enfants sont des énigmes lumineuses.*

Daniel Pennac

*L'éducation ne peut porter de bons fruits si elle  
n'appelle à son aide la patience et la bonté.*

Emmeline Raymond

Comme nous l'avons mentionné au chapitre 1, l'enfant présente, tout au long de son développement, des problèmes normaux avec lesquels il faut apprendre à composer.

## **Les cauchemars**

À partir de 2 ou 3 ans, l'enfant est susceptible de faire des cauchemars, des rêves dont le contenu est troublant

ou angoissant. Les cauchemars surviennent surtout en fin de nuit, c'est-à-dire après 3 heures. L'enfant s'éveille en proie à une grande frayeur. À cet âge, il crée des images dans sa tête et il a du mal à comprendre que ce qu'il imagine n'existe pas réellement ; pour lui, les monstres sont bien réels. Il faut éviter de nier la peur qu'il ressent. Les monstres ne sont pas réels, mais la peur l'est. L'enfant doit être rassuré et comprendre que ce qui l'a effrayé ne s'est pas vraiment passé, qu'il ne s'agit que d'un mauvais rêve.

truc  
55

### Rassurer l'enfant qui a fait un cauchemar

Après un cauchemar, votre enfant, très effrayé, vient vous rejoindre dans votre chambre.

- › Prenez le temps de l'écouter.
- › Demandez-lui ce qui lui a fait peur.
- › Allumez les lumières et montrez-lui calmement qu'il n'y a pas de monstre dans sa chambre.
- › Évitez de le laisser dormir dans votre lit. Mieux vaut rester quelques minutes avec lui dans sa chambre pour le rassurer, puis quitter la pièce. La présence d'une veilleuse peut l'aider à s'apaiser.

---

Il arrive parfois que certaines histoires alimentent les peurs de l'enfant et provoquent des cauchemars.

**truc  
56**

## **Pour éviter que les histoires provoquent des cauchemars<sup>1</sup>**

Voici deux règles à respecter quand vous racontez une histoire dans laquelle figurent des fantômes, des monstres ou des sorcières.

### **Mise à distance**

Commencez l'histoire par « Il était une fois », « Dans un lointain pays » ou « Il y a très longtemps ». Votre enfant comprend alors que l'histoire ne se passe ni maintenant ni dans son environnement ; il peut alors plonger en toute confiance dans le monde imaginaire.

### **Une fin heureuse**

Il est également important que l'histoire connaisse une fin heureuse. Il faut éviter de laisser l'enfant aux prises avec les peurs et les sentiments intenses du personnage principal. Il se sentira apaisé si les choses finissent bien. L'enfant sera rassuré de voir que les méchants sont punis et que les bons s'en sortent malgré toutes les épreuves traversées. À l'inverse, les histoires qui font triompher les forces du mal (vampires, démons de tous acabits) risquent d'accroître les peurs de l'enfant.

---

1. FERLAND, F. *Raconte-moi une histoire. Pourquoi? Laquelle? Comment?* Montréal: Éditions du CHU Sainte-Justine, 2008.

## Anecdote

### King Kong

Maude, 3 ½ ans, se réveille en panique pendant la nuit et se précipite dans la chambre de ses parents.

- Papa, papa ! J'ai peur !
- Qu'est-ce qu'il y a, ma puce ?
- J'ai rêvé que King Kong voulait m'attraper.
- King Kong ? Mais c'est mon grand ami. Tu n'as rien à craindre : jamais il ne te fera de mal.
- Tu es sûr ?
- Certain !

Maude, rassurée, retourne dans sa chambre et se rendort, apaisée.

## Les terreurs nocturnes

Il faut distinguer les cauchemars des terreurs nocturnes. Les terreurs nocturnes se produisent généralement en début de nuit, environ une à deux heures après l'endormissement. De façon générale, une crise de terreur nocturne ressemble à ceci : l'enfant crie, pleure à l'occasion, s'assoit dans son lit, regarde fixement, se débat parfois, transpire beaucoup, respire de façon saccadée et son cœur bat rapidement. Même s'il a les yeux grands ouverts, il dort toujours et, le plus souvent, il ne réagit pas à la présence d'une autre personne. Ces terreurs

sont plus fréquentes entre 3 et 5 ans. Si vous demandez à l'enfant s'il a bien dormi le lendemain matin, il vous répondra probablement que oui. Contrairement aux cauchemars, les terreurs nocturnes ne laissent aucun souvenir. Les enfants agités ou très fatigués sont plus susceptibles de vivre des terreurs nocturnes.



### Réagir aux terreurs nocturnes

La meilleure façon de réagir aux terreurs nocturnes est d'attendre la fin de l'épisode en s'assurant que l'enfant ne se blesse pas, notamment s'il se débat beaucoup.

- › Ne tentez pas de le réveiller : parlez-lui doucement, caressez son bras ou son front s'il ne vous repousse pas.
- › Assurez-vous que votre enfant dort suffisamment : l'enfant de 3 à 5 ans a besoin de 10 à 13 heures de sommeil par nuit<sup>2</sup>.
- › Procédez au rituel du coucher (bain, histoire, câlins) dans le calme. Cela peut aider à réduire la fréquence des terreurs nocturnes.

---

## L'enfant qui lambine le matin

La routine du matin n'est pas de tout repos avec les enfants. Vous devez en effet accomplir de nombreuses

---

2. [www.slate.fr/story/97527/fondation-nationale-sommeil-heures-dormir](http://www.slate.fr/story/97527/fondation-nationale-sommeil-heures-dormir) [consulté le 24 avril 2016].

tâches dans un laps de temps très court. À force de répéter les mêmes consignes, vous pouvez devenir impatient et ressentir fatigue et stress : « Va vite t'habiller » ; « Va broser tes dents » ; « Dépêche-toi »... Votre enfant ne semble pas se rappeler ce qu'il doit faire d'un matin à l'autre ? Voici quelques trucs pour accélérer les choses sans ajouter de stress inutile.

truc  
58

### Des pictogrammes pour faciliter l'apprentissage des routines du matin

Pour éviter les répétitions et l'impatience qu'elles provoquent chez vous, utilisez des pictogrammes pour indiquer à votre enfant les différentes tâches à faire et l'ordre dans lequel il doit les faire. Même s'il ne sait pas lire, il pourra suivre la séquence des tâches grâce aux illustrations.

<p><b>7 h 00</b></p> <p>On se lève</p> 	<p>On va aux toilettes</p> 	<p>On s'habille</p> 	<p>On déjeune</p> 
<p>On se brosse les dents et on se coiffe</p> 	<p>On s'habille pour l'extérieur</p> 	<p>On prend nos effets</p> 	<p>On part pour la journée</p> 

**8 h 00**

Il n'aura alors qu'à s'y référer pour savoir à quelle étape il est rendu. Vous pouvez dessiner vos propres pictogrammes ou en trouver sur le Web.

Lors d'une rencontre avec des parents, une maman a partagé avec nous un truc original qu'elle a imaginé pour que ses enfants s'habillent plus rapidement le matin.

## **Anecdote**

### **« Voulez-vous être nos météorologues ? »**

Cette maman a deux enfants de 2 et 4 ans. Tous les matins, elle devait leur répéter plusieurs fois d'aller s'habiller. Elle a trouvé une idée originale pour éviter ces répétitions.

Un soir, elle a dit à ses enfants : « À partir de demain matin, vous allez être nos météorologues. » « C'est quoi un météo... ? », lui a demandé son enfant de 4 ans. « C'est une personne qui nous dit quel temps il fait. Demain matin, vous irez voir à la fenêtre pour savoir s'il fait soleil, s'il pleut ou s'il neige. Puis, chacun de vous dessinera sur ce petit tableau un soleil, des gouttes de pluie ou de la neige. Ça vous dit ? » « Oui ! », ont répondu les enfants. « Il y a une petite chose à savoir, a ajouté la maman. Les météorologues doivent être habillés pour faire leur travail. Ils ne peuvent pas le faire en pyjama. »

Le lendemain, les enfants se sont dépêchés à s'habiller pour aller faire leur travail. Ils étaient fiers de montrer à leur mère leur prévision météo sur le tableau. Je ne sais pas pendant combien de temps ce truc a été efficace, mais cela faisait plusieurs semaines qu'elle avait commencé à l'appliquer quand elle nous a raconté cette histoire.

Ainsi, avec un peu d'humour et d'imagination, on peut éviter de bousculer les enfants et de devenir impatients.

## L'enfant qui n'a pas faim

Les repas peuvent parfois être difficiles. Votre enfant n'a pas faim, refuse de manger ou n'aime pas ce que vous avez préparé. À ce moment, le chantage peut apparaître : « Si tu ne finis pas ton assiette, tu n'auras pas de dessert. » Le dessert n'est pas une récompense : il ne devrait dès lors pas servir de monnaie d'échange ou d'élément de négociation avec l'enfant. Sinon, on exagère la valeur du dessert et, de ce fait, on augmente son attrait auprès de l'enfant. Le moment du repas risque alors de devenir un combat quotidien.

Mieux vaut respecter la faim de l'enfant. Celle-ci peut varier d'un repas à l'autre, d'un jour à l'autre, et ce, sans raison apparente. Si sa croissance se fait bien et qu'il est en bonne santé, il n'y a pas lieu de s'alarmer. On ne peut pas lui reprocher de s'abstenir de manger quand il n'a pas faim.



### Des moyens pour l'aider

- › Pour éviter qu'il se décourage, servez-lui des petites portions et utilisez une petite assiette.
  - › Invitez-le à goûter aux nouveaux aliments ou aux nouveaux plats, mais ne l'obligez pas à tout finir.
  - › Donnez-lui l'exemple en mangeant de tout avec plaisir.
-

## Anecdote

### « Encore deux cuillerées »

J'ai demandé à mon fils de 4 ans de manger encore deux cuillerées de sa soupe poulet et nouilles alors qu'il disait n'avoir plus faim. Docile, il s'est exécuté. Son jeune frère d'un an était dans sa marchette (les marchettes n'étaient pas encore interdites à cette époque) juste à côté de la table. Après la première cuillerée, l'aîné a eu un haut-le-cœur. Pour éviter qu'il vomisse sur la table, j'ai rapidement tourné sa chaise de côté : son frère a alors eu la surprise de recevoir une pluie de nouilles sur la tête.

Non, ce n'est pas une bonne idée de forcer un enfant à manger...

Évitez de devenir obsédé par la quantité de nourriture que votre enfant ingère ; souciez-vous plutôt du plaisir qu'il prend à manger. Grâce à l'humour (truc 13), vous pouvez détendre l'atmosphère et détourner l'attention de votre enfant (et la vôtre) de la quantité de nourriture qu'il mange ou que vous souhaiteriez qu'il mange.

## L'enfant qui a du mal à rester immobile

L'enfant d'âge préscolaire a du mal à rester immobile pendant une longue période de temps. Il a besoin de bouger, de se dépenser physiquement. À 2 ou 3 ans, il

peut avoir du mal à contenir son excitation. Vous le sentez fébrile et incapable de se calmer par lui-même ? Il existe des moyens pour l'aider à retrouver son calme.



### **Des moyens pour apprendre à l'enfant à se calmer<sup>3</sup>**

Comparez votre enfant à une auto qui va trop vite.

Lorsqu'il court, faites-lui remarquer que son petit cœur bat vite [...]. Dites-lui qu'il doit ralentir son petit moteur s'il veut éviter les accidents ! Rappelez-lui qu'il est le conducteur de « sa voiture » et qu'il peut en contrôler la vitesse.

Enseignez à votre enfant à respirer lentement pour se calmer. L'image d'un ballon qui se gonfle et se dégonfle l'aidera à retenir la technique.

Pour l'aider à s'asseoir, dites-lui : « Je vais compter jusqu'à 5 et quand je dirai 5, j'aimerais que tu sois assis. » Une fois qu'il est assis, continuez à compter en lui suggérant d'autres consignes (fermer les yeux, souffler sur un nuage, s'allonger, respirer à fond, etc.), jusqu'à ce qu'il se sente plus calme.

Réduisez le volume sonore. Faites semblant qu'il a un bouton de volume dans le cou et que vous baissez son volume. Parlez-lui doucement et invitez-le à parler en « secret » lui aussi.

---

3. Ces divers moyens sont proposés par Sylvie Bourcier, intervenante en petite enfance. [http://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/comportement/fiche.aspx?doc=apprendre-se-calmer](http://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=apprendre-se-calmer) [consulté le 13 mai 2016].

## L'enfant agressif

Les accès de colère dont il a déjà été question (trucs 44 à 48) s'accompagnent parfois de gestes agressifs envers les autres. L'enfant doit apprendre à contenir cette agressivité, car celle-ci peut nuire à l'harmonie du climat familial et à ses relations avec les autres.

truc  
61

### Réagir aux comportements agressifs

Votre enfant tire les cheveux, mord ou fait mal aux autres ? Arrêtez immédiatement son geste et dites-lui fermement : « Tu peux être fâché contre ta sœur, mais tu ne dois pas la frapper » ou « Je comprends que tu n'es pas content, mais tu n'as pas le droit de faire mal aux autres ».

Votre enfant saisira alors que son comportement est inacceptable, mais que vous comprenez l'émotion qui l'habite.

Demandez à votre enfant de faire un geste réparateur envers l'autre enfant : s'excuser, le consoler, lui prêter un jouet...

---

Il peut être utile d'expliquer à l'enfant pourquoi il ne faut pas avoir de gestes agressifs, mais l'explication ne doit pas être donnée quand l'enfant est en crise. Il vaut mieux attendre qu'il se soit calmé — après un retrait de quelques minutes, s'il le faut — pour s'assurer d'avoir toute son attention.

**truc  
62**

### **Pourquoi il ne faut pas mordre ou tirer les cheveux**

Au lieu de faire appel à des notions de morale (ce n'est pas bien, ce n'est pas gentil...), notions que l'enfant d'âge préscolaire a du mal à saisir, mettez l'accent sur les conséquences de ses gestes sur les autres.

« Tu ne dois pas mordre Zoé parce que ça lui fait mal. »

« Tu ne dois pas pousser Nathan et le faire tomber. Il peut se faire mal. »

L'enfant aura plus de facilité à intégrer une telle explication. Il s'est déjà fait mal et il sait que ce n'est pas agréable.

---

Il est possible d'avoir certains gestes agressifs de façon socialement acceptable. C'est ce que vous faites quand vous vous défoulez en jouant vigoureusement au tennis, par exemple. Votre enfant peut lui aussi faire certaines activités pour libérer ses pulsions agressives.

**truc  
63**

### **Fournir à l'enfant des occasions de se défouler sainement**

Apprenez à l'enfant à libérer ses tensions de manière socialement acceptable, notamment en courant, en frappant des chevilles de bois avec un marteau, en écrasant de la pâte à modeler ou en lançant des balles de neige sur une cible.

De telles activités peuvent permettre d'éviter que votre enfant adopte des comportements agressifs.

---

Rappelez-vous que le contrôle de soi s'apprend par l'exemple et que vous êtes des modèles pour vos enfants. Évitez de crier ou de vous emporter et essayez de garder votre calme en toutes circonstances.



# Accompagner l'enfant différent dans son quotidien

L'enfant se voit d'abord à travers les yeux  
de celui qui le regarde.

*M. Lafon*

Si tu diffères de moi, frère, loin de  
me léser, tu m'enrichis.

*Saint-Exupéry*

Les suggestions faites jusqu'ici s'adressent à tous les parents. Elles sont donc tout aussi valables pour les parents dont l'enfant présente des besoins particuliers en lien avec une déficience physique, intellectuelle ou sensorielle, un trouble déficitaire de l'attention ou un trouble du spectre de l'autisme, parce que cet enfant est lui aussi un enfant, d'abord et avant tout.

L'objectif de ce chapitre n'est pas d'expliquer en détail ces différentes conditions, mais bien d'identifier les principales caractéristiques de ces enfants et de suggérer quelques moyens de les accompagner au quotidien. Voyons d'abord quelques généralités qui sont valables pour tous ces enfants.

## **Un enfant d'abord et avant tout**

Il est très important de ne pas laisser la condition de l'enfant prendre toute la place dans votre quotidien. Ne laissez pas le miroir déformant de ses incapacités voiler ses capacités. Traitez-le d'abord et avant tout comme un enfant. Compte tenu de sa condition et de ses besoins spéciaux, votre enfant bénéficie probablement de services professionnels. Or, il a tout autant besoin, sinon plus, de parents qui agissent comme tels et qui répondent à ses besoins de base : amour, sécurité, stimulation, guidance. Assurez-vous que votre foyer ne devient pas un lieu de thérapie et que tous vos efforts ne visent pas à poursuivre les interventions professionnelles que votre enfant reçoit et qui sont axées sur ses limitations.

Discutez avec le professionnel de la santé qui s'occupe de votre enfant afin de comprendre sa problématique, mais aussi d'identifier ses forces pour être en mesure de miser sur ses habiletés. Si tout le monde s'intéresse aux

faiblesses de l'enfant, qui s'occupera de développer et de maintenir ses forces ? Qui lui fera vivre des expériences d'enfant ? Le truc suivant vous aidera à considérer votre enfant comme un enfant, quelle que soit sa condition.



### **Respecter son statut d'enfant**

- › Cherchez à offrir à votre enfant une expérience de vie la plus normale possible et évitez de toujours lui offrir des conditions particulières.
  - › Faites-le participer aux activités familiales : visites au parc et au musée, camping, cueillette de pommes et de petits fruits, cabane à sucre...
  - › Encouragez-le lorsqu'il prend des initiatives et tente de nouvelles expériences. Félicitez-le pour ses efforts.
  - › Laissez ses frères et sœurs établir de véritables rapports fraternels avec lui, sans toujours craindre que leur action lui soit néfaste. Spontanément, ils lui parleront comme à un autre enfant, lui expliqueront beaucoup de choses et le feront rire. Parfois aussi, ils se disputeront ; cela aussi fait partie des rapports fraternels. En partageant toutes sortes de jeux et d'expériences avec ses frères et sœurs, votre enfant accroîtra son bagage de connaissances, fera de nombreuses découvertes et apprendra à être un enfant.
-

## Anecdote

### La motoneige

Lors d'une visite à domicile, j'ai demandé à la mère d'une enfant de 2 ½ ans atteinte de paralysie cérébrale quelle était l'activité favorite de sa fille. Elle m'a répondu sans hésiter : « C'est la motoneige. Quand elle nous voit nous préparer pour une balade, elle se met à pleurer jusqu'à ce qu'on l'assoie sur le tapis devant la porte : elle sait alors qu'elle viendra avec nous et elle nous adresse son plus beau sourire. »

Oui, l'enfant qui présente une condition particulière a souvent les mêmes intérêts que les autres enfants...

Par ailleurs, vous ne rendez pas service à votre enfant en le maintenant dans un cocon et en tentant de le protéger contre tous les risques possibles. Comme avec n'importe quel enfant, il faut trouver un équilibre entre permission et protection. En surprotégeant l'enfant, on limite ses initiatives et on accroît sa dépendance.

## **L'enfant présentant une déficience physique**

### **Ce qui est observable au quotidien**

Cet enfant présente des difficultés motrices plus ou moins sévères. Il peut avoir du mal à maintenir sa tête droite, à saisir les objets et à marcher. Peut-être se déplace-t-il en fauteuil roulant. Il peut présenter de l'hypertonie (tonus musculaire exagéré) ou de l'hypotonie (tonus musculaire insuffisant), ce qui limite sa capacité à utiliser les objets. Son langage peut être difficile à comprendre.

### **Des moyens pour l'aider**

Les difficultés motrices de l'enfant présentant une déficience physique le limitent dans l'exploration de son environnement et la manipulation des objets, et donc dans sa connaissance du monde qui l'entoure. Or, vous pouvez pallier cette difficulté en lui offrant les stimulations qu'un autre enfant retrouve spontanément en se déplaçant dans son environnement.



### Nourrir sa curiosité

- › Si votre enfant ne peut pas se déplacer par ses propres moyens, placez à sa portée des objets ayant différentes textures et formes (cubes de bois, peluche, balles...) et invitez-le à les toucher pour lui permettre d'en découvrir les caractéristiques (douceur, rugosité, fermeté, malléabilité, poids, légèreté...).
- › Invitez-le à observer son environnement. Faites-lui remarquer la neige ou la pluie qui tombe, les feuilles qui tourbillonnent. Demandez-lui de suivre des yeux les bulles de savon que vous faites devant lui. Montrez-lui des illustrations dans un livre.
- › Faites-lui respirer le parfum d'une fleur, l'odeur d'un gâteau qui sort du four ou celle du savon sur son corps après le bain. Vous offrez ainsi une stimulation olfactive qu'il ne saurait obtenir par lui-même.
- › Faites-lui écouter de la musique, le tic-tac du réveil-matin, la voix de papa au téléphone. Attirez son attention sur les bruits qui proviennent de l'extérieur de la maison : auto, sirène, avion. Chantez-lui une berceuse.

---

Selon une étude<sup>1</sup> publiée il y a plusieurs années, l'enfant qui présente une déficience physique s'intéresse beaucoup aux enfants de son âge. Les occasions de jouer

---

1. Rome-Flanders, T. et Ferland, F. *Les intérêts et l'attitude ludiques d'enfants québécois avec et sans déficience physique*. Présentation par affiche aux journées scientifiques du Pavillon de recherche de l'Hôpital Marie-Enfant, 1997.

avec les autres sont cependant limitées et cet enfant est susceptible d'avoir des lacunes au niveau de ses habiletés sociales. Par ailleurs, les sujets à l'étude ont manifesté un intérêt marqué pour les contacts physiques, les situations amusantes, les histoires, les livres d'images et les animaux.

En misant sur les intérêts de votre enfant, vous élargissez son bagage d'expériences tout en stimulant ses forces, c'est-à-dire les aspects non touchés par sa déficience.



### **Alimenter ses intérêts**

- › N'hésitez pas à lui offrir câlins, caresses et bisous. Vous lui manifestez ainsi votre amour tout en répondant à son intérêt pour les contacts physiques.
- › N'hésitez pas à mettre de l'humour et du plaisir dans ses journées – et, par la même occasion, dans les vôtres – en utilisant les trucs présentés précédemment. Cela rejoint son intérêt pour les situations amusantes.
- › Racontez-lui des histoires en utilisant des livres d'images pour faciliter sa compréhension. Attirez son attention sur les illustrations.
- › Parlez-lui quand vous lui donnez des soins. Même s'il ne parle pas, vous l'aidez à développer son intérêt pour le langage et sa compréhension.
- › Multipliez les occasions d'interactions avec les autres enfants : visites au parc, invitations faites à un ami ou un cousin, balades dans le quartier.

- › N'hésitez pas à lui donner l'occasion d'être en contact avec des animaux : chiens, chats, poissons.
- › À chaque activité que vous faites avec lui, observez ses réactions : elles vous donneront des indices quant à son niveau de compréhension de la situation et à son intérêt pour l'activité.

---

## Anecdote

### Le petit renne

Nathan, un enfant en fauteuil roulant, fréquente un CPE. À l'approche de Noël, lors d'une activité de jeu libre, les enfants ont demandé à l'éducatrice de leur fournir de longs élastiques. Lorsqu'elle leur a demandé ce qu'ils voulaient en faire, ils lui ont répondu que c'était une surprise. Curieuse et un peu inquiète, elle les a observés. Les enfants ont attaché les élastiques ensemble et fixé l'une des extrémités au fauteuil de Nathan. Ils se sont ensuite placés en file derrière lui en se tenant à l'élastique. En fait, chacun représentait un renne du père Noël et Nathan était Rudolph. Non seulement ces enfants avaient spontanément intégré Nathan dans leurs jeux, mais ils lui avaient donné le rôle principal.

La morale de cette histoire, c'est qu'il faut faire confiance aux enfants !

L'intégration de l'enfant avec déficience physique dans un centre de la petite enfance (CPE) lui offre une belle occasion de côtoyer d'autres enfants et permet de sensibiliser ces derniers à la différence. Pour que ces contacts soient mutuellement enrichissants, il faut cependant éviter de le surprotéger et laisser les autres agir le plus normalement possible avec lui.

## **L'enfant présentant une déficience intellectuelle**

### **Ce qui est observable au quotidien**

L'enfant présentant une déficience intellectuelle suit la même séquence de développement que les autres enfants, mais son rythme est plus lent. Il présente un retard dans ses acquis et il a du mal à apprendre et à retenir ce qu'on lui enseigne. Il met plus de temps à acquérir une certaine autonomie dans les activités de la vie quotidienne (soins personnels, alimentation, habillage...).

Cet enfant peut présenter des mouvements stéréotypés et répétitifs comme des balancements du corps. Ces mouvements apparaissent quand il est anxieux, mais aussi quand il a besoin de s'autostimuler. Plus rarement, on peut observer de l'automutilation (il se tire les cheveux, se frappe les oreilles...).

## Des moyens pour l'aider

Cet enfant apprend plus facilement quand on lui explique la tâche à faire une étape à la fois et qu'on lui en fait la démonstration. Il a plus de difficulté à comprendre les indications purement verbales.

truc  
67

### Faciliter son apprentissage

Pour apprendre une nouvelle activité à votre enfant, décomposez-la en plusieurs étapes et apprenez-lui ce qu'il doit faire une étape à la fois : « Tu enfiles d'abord une jambe de pantalon, puis l'autre. Maintenant, tu tires le pantalon vers le haut et tu l'attaches. Bravo ! »

### Par démonstration

Les démonstrations l'aident à comprendre comment réaliser une tâche. Par exemple, pour lui apprendre comment utiliser les ciseaux, dites-lui : « Regarde, tu tiens les ciseaux comme ça. Tu vois, mon pouce est dans l'anneau du haut : il regarde vers le plafond. Oui, c'est bien. Puis, tu ouvres les ciseaux, comme ça... »

### À l'aide de pictogrammes

Le recours à des pictogrammes illustrant les différentes étapes de l'activité peut être fort utile. Le parent peut inviter l'enfant à identifier l'étape où il est rendu et à déterminer quelle est la prochaine étape<sup>2</sup>. Les démonstrations et les pictogrammes sont plus efficaces que les explications verbales.

---

2. À titre d'exemple, le site internet suivant démontre les différentes étapes du brossage de dents : [www.pinterest.com/pin/322218548314267290](http://www.pinterest.com/pin/322218548314267290).

## ➤ Les pictogrammes

Les pictogrammes peuvent être aussi très utiles pour l'enfant qui présente de la dyspraxie — soit celui qui a du mal à planifier son action —, un déficit d'attention ou un trouble du spectre de l'autisme.

.....

Les enfants ayant une déficience intellectuelle présentent des habiletés et des intérêts spécifiques<sup>3</sup>. En général, ils sont habiles dans les activités impliquant l'exploration de l'espace et la motricité globale. La plupart de ces enfants manifestent par ailleurs de la curiosité, de la spontanéité et de l'initiative.

Ils ont toutefois du mal à comprendre le monde imaginaire, les concepts abstraits et le sens de l'humour.



### Ce qui l'intéresse

L'enfant qui présente une déficience intellectuelle s'intéresse aux jouets qui réagissent à son action : ainsi, il aimera jouer avec une boîte à surprise qu'il peut déclencher en appuyant sur un bouton.

Il apprécie davantage les activités concrètes et les jeux de manipulation que ceux faisant appel à l'imagination. Si vous lui offrez un nouveau jouet, il le regardera et le

---

3. Messier, J. *L'influence des capacités intellectuelles sur le comportement ludique d'enfants avec déficience intellectuelle*. Mémoire de maîtrise, Sciences biomédicales (réadaptation), Faculté des études supérieures, Université de Montréal, 2000.

manipulera pour découvrir ce qu'il advient s'il fait tel ou tel geste.

Si on lui offre du matériel de jeu symbolique (une ferme avec des figurines d'animaux, par exemple), il s'amusera à manipuler les différents éléments, mais il n'aura pas le réflexe d'inventer une histoire. Pour l'initier doucement au jeu de faire semblant, vous pouvez lui suggérer une histoire simple et l'inviter à y participer : « Je pense que le fermier veut s'asseoir sur le cheval. Tu veux l'aider à y monter ? »

Stimulez sa curiosité envers les objets qui l'entourent : vous l'aidez ainsi à découvrir son environnement.

---

## **L'enfant présentant un déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)**

### **Ce qui est observable au quotidien**

Le déficit d'attention avec ou sans hyperactivité n'est généralement diagnostiqué qu'à l'âge scolaire, mais des symptômes peuvent apparaître avant l'âge de 3 ans sous la forme d'hyperactivité motrice et d'impulsivité. Si votre enfant présente de tels symptômes, les trucs qui suivent peuvent vous aider même si, au final, il ne reçoit pas de diagnostic de TDAH. En fait, ces suggestions peuvent

être utiles à tous les parents ayant un enfant facilement distrait qui a des difficultés à fixer son attention.

L'enfant avec TDAH oublie fréquemment les consignes, la tâche à faire ou des objets (sa tuque, sa boîte à lunch.). S'il présente aussi de l'hyperactivité, il est ardu pour lui de jouer calmement. Il a tendance à interrompre les conversations et à répondre de façon impulsive, car il a de la difficulté à contrôler ses paroles ou ses gestes.

## Des moyens pour l'aider

Comme cet enfant a du mal à se rappeler des consignes, l'apprentissage des routines peut représenter un véritable défi pour lui.



### Des pictogrammes pour faciliter l'apprentissage des routines

Un tableau présentant la séquence des routines du matin (truc 58) aide l'enfant à s'organiser. Il peut le consulter au fur et à mesure pour savoir à quelle étape il est rendu. Même chose pour la routine du soir.

Fixez une pellicule plastique sur le tableau pour que votre enfant puisse cocher les tâches qu'il accomplit au fur et à mesure. Il ne vous restera plus qu'à effacer les crochets le soir venu.

L'enfant intégrera ainsi graduellement la routine à suivre.

---

L'enfant avec un déficit de l'attention (avec ou sans hyperactivité) peut être porté à flâner. Il perd parfois la notion du temps. Un cadran peut être utile pour l'aider à prendre conscience du temps qu'il lui reste pour effectuer telle ou telle tâche.

truc  
70

### Un cadran pour estimer le temps

Ce cadran, appelé Time Timer<sup>®4</sup>, aide l'enfant à estimer le temps qui passe. Il suffit de régler le disque rouge (qui est en gris dans l'illustration ci-dessus) sur la durée voulue en fonction de la tâche à faire. À mesure que le temps s'écoule, la partie visible du disque rouge diminue jusqu'à disparaître complètement. L'enfant peut donc visualiser le temps qu'il lui reste pour terminer la tâche, même s'il ne sait pas encore lire l'heure. De plus, le Time Timer<sup>®</sup> est silencieux, donc moins stressant qu'un cadran qui sonne.



---

4. [www.fdm.ca/catalogue/manimolzardlourd-p-85.html](http://www.fdm.ca/catalogue/manimolzardlourd-p-85.html)  
[consulté le 13 juin 2016]

L'enfant souffrant d'un déficit de l'attention a besoin de libérer son surplus d'énergie, surtout s'il présente aussi de l'hyperactivité. Il aura plus de facilité à se concentrer après avoir pratiqué des activités qui lui permettent de se dépenser physiquement.



### **Se dépenser physiquement pour mieux se concentrer**

Offrez-lui des moyens de satisfaire son besoin de bouger. Les sports, les jeux de ballon et la course peuvent l'aider à mieux se concentrer par la suite.

---

## **L'enfant présentant un trouble du spectre de l'autisme (TSA)**

### **Ce qui est observable au quotidien<sup>5</sup>**

Les caractéristiques de l'enfant présentant un TSA varient fortement d'un individu à l'autre. L'un ne parlera jamais ou commencera à parler avant de régresser ;

---

5. *Les troubles du spectre de l'autisme* — L'évaluation clinique du Collège des médecins du Québec et de l'Ordre des psychologues du Québec, janvier 2012.  
[www.autisme.qc.ca/assets/files/02-autisme-tsa/Diagnostic-Depistage/Lignes-autisme-2012.pdf](http://www.autisme.qc.ca/assets/files/02-autisme-tsa/Diagnostic-Depistage/Lignes-autisme-2012.pdf) [consulté le 25 avril 2016].

l'autre parlera très bien, mais éprouvera des difficultés à exprimer et à comprendre des concepts abstraits.

De façon générale, l'enfant qui présente un TSA a de la difficulté à interagir avec les autres; il peut être solitaire ou chercher maladroitement à avoir des échanges, par exemple en s'approchant trop près des gens. Il ne regarde généralement pas les autres dans les yeux. Sa compréhension des réactions et des émotions d'autrui est limitée, mais il peut malgré tout exprimer son affection à sa manière.

Il adopte parfois des comportements stéréotypés, soit des balancements du tronc ou d'autres parties du corps ou du *flapping* (battements rythmés des mains ou des bras). Ces mouvements répétitifs peuvent perturber son intégration sociale. Il se peut aussi qu'il manifeste un grand intérêt pour les lumières, les ventilateurs ou autres objets tournants.

L'enfant présentant un TSA a du mal à suivre les idées proposées par les autres, à partager ses jouets ou à faire semblant. Il répète souvent les mêmes activités et, le plus souvent, il n'utilise pas les jouets de façon fonctionnelle, mais plutôt de façon stéréotypée et répétitive: il aligne les voitures ou en fait inlassablement tourner les roues.

Il peut aussi faire de l'écholalie, c'est-à-dire répéter de façon systématique les derniers mots prononcés par une personne. Si vous demandez: « Quel est ton nom? », il répétera « ton nom », un peu comme un écho. Ce comportement, normal chez l'enfant d'environ 18 mois, est encore

présent au-delà de 30 mois chez l'enfant avec TSA. Parfois, il répète des parties de films ou d'annonces publicitaires.

En règle générale, l'enfant présentant un TSA réagit vivement aux changements de toutes sortes. Il a besoin que son environnement soit prévisible, pour ne pas dire immuable. Il a souvent aussi du mal à traiter les informations sensorielles (voir la section suivante et le truc 75).

## Des moyens pour l'aider

Créer un contact avec cet enfant exige patience et compréhension. Il est important de bien connaître ses caractéristiques personnelles pour adopter le comportement approprié.



### Établir un bon lien avec l'enfant

- › S'il n'aime pas les contacts physiques, ne le forcez pas à accepter les caresses. N'exigez pas non plus qu'il vous regarde dans les yeux.
  - › Utilisez des supports visuels pour communiquer avec lui et lui fournir de l'information au sujet d'une consigne. Il peut s'agir d'une série d'images ou de pictogrammes illustrant les étapes à suivre.
  - › Invitez-le à socialiser par étape et en petits groupes. N'exigez pas qu'il soit constamment en contact avec les autres : cet enfant a besoin de répit. Permettez-lui de s'isoler de temps à autre.
-

L'enfant avec TSA peut avoir des réactions inattendues qui se heurtent souvent à l'incompréhension de l'entourage.



### Comprendre les réactions de l'enfant

Il est important de bien connaître les particularités de l'enfant pour comprendre certaines de ses réactions qui vous semblent excessives. Ainsi les visites dans les centres commerciaux peuvent le rendre anxieux, compte tenu du niveau de bruit. Il est par ailleurs préférable de choisir un endroit calme où le bruit est réduit si l'on souhaite lui parler. Le déplacement de meubles, des changements dans sa routine ou son horaire peuvent aussi provoquer de vives réactions chez cet enfant. On peut atténuer l'anxiété et les comportements insolites ou inappropriés souvent associés aux changements en avertissant l'enfant longtemps à l'avance.

---

L'enfant avec TSA a du mal à comprendre la fonction première des jouets. Vous pouvez l'aider à découvrir le fonctionnement des divers objets qu'il retrouve dans son environnement.

**truc**  
74

## Aider l'enfant à comprendre l'utilisation des objets

En général, cet enfant apprécie les matériaux non structurés comme le sable et l'eau. Donnez-lui un bateau et un canard pour jouer dans l'eau et des petites voitures et des gobelets pour jouer dans le sable. Montrez-lui à souffler sur le bateau pour le faire avancer, à faire rouler les petites voitures dans le sable ou à remplir et vider les gobelets pour faire des petites montagnes.

## Anecdote

### Ce qui a aidé ces parents

J'utilise beaucoup les pictogrammes avec mes deux enfants autistes (fille et garçon). J'ai aussi créé un tableau pour les tâches, un horaire illustré et un cartable d'images pour augmenter leur vocabulaire. Ils fréquentent par ailleurs un CPE pour favoriser leur socialisation.

*Sophie*

Il faut que l'entourage connaisse bien l'enfant et qu'il sache comment il réagit à certaines choses, ce qu'il aime, ce qu'il mange et ce qu'il ne mange pas..., sinon, c'est long et fatigant de toujours avoir à répéter. Il faut surtout se faire une barrière anti-jugements. Quand on y arrive, ça va tellement mieux !

*Cathie*

## **L'enfant présentant des difficultés de traitement de l'information sensorielle**

### **Ce qui est observable au quotidien**

La majorité des enfants présentant des troubles du spectre de l'autisme (TSA) rencontrent des difficultés dans le traitement des informations sensorielles<sup>6</sup>. Ce genre de trouble peut aussi être observé chez d'autres enfants.

L'enfant qui a un trouble sensoriel a de la difficulté à enregistrer et à interpréter les stimulations (stimuli visuels, auditifs, tactiles, olfactifs, liés au mouvement) et à y réagir de façon appropriée. Son cerveau a du mal à moduler ou à analyser les stimulations reçues. Ces difficultés se manifestent dans son comportement, ses interactions avec les autres, son développement et ses apprentissages.

Notre cerveau doit moduler les stimulations sensorielles pour nous permettre de porter attention à ce qui est important. Ainsi, si une personne nous adresse la parole, notre cerveau néglige les bruits ambiants pour mieux entendre ce qu'elle nous dit. Les individus ayant un problème de modulation sensorielle ont de la difficulté à se concentrer sur ce qui est dit ou ce qui est demandé, car toutes les stimulations reçoivent la même attention.

---

6. [www.irdpq.qc.ca/publications-de-lirdpq/comprendre-lintegration-sensorielle](http://www.irdpq.qc.ca/publications-de-lirdpq/comprendre-lintegration-sensorielle) [consulté le 19 mars 2016].

L'intensité nécessaire pour qu'une stimulation soit bien intégrée varie d'un individu à l'autre. De fait, une même stimulation sensorielle (par ex. : la vitesse d'un manège) peut être perçue comme étant beaucoup trop intense par un individu hypersensible et tout à fait insuffisante par un individu hyposensible. Ces deux situations réfèrent à la modulation sensorielle.

Sur le plan auditif, l'enfant **hypersensible** percevra les bruits ambiants comme s'ils étaient amplifiés ou désagréables : ce peut être le bruit du sèche-cheveux ou de l'aspirateur, la sonnerie du four à micro-ondes ou même le bruit des ciseaux chez le coiffeur...). Il peut alors avoir le réflexe de crier, de se boucher les oreilles ou de marmonner pour masquer les bruits ambiants.

L'hypersensibilité peut aussi se manifester sur le plan tactile. Il se peut ainsi que l'enfant déteste qu'on le touche et qu'il ait du mal à tolérer certaines textures comme la laine ou les coutures et les étiquettes de ses vêtements. Une hypersensibilité au niveau de la bouche peut rendre difficile le brossage de dents<sup>7</sup> ou l'introduction de nouvelles textures d'aliments.

---

7. Deux contes écrits par Guylaine Robert, maman d'un jeune autiste de 24 ans : *Alexandre se brosse les dents* et *Alexandre va chez le dentiste*. À raconter à l'enfant pour faciliter ces activités qui peuvent être difficiles avec un enfant TSA.

<http://guylainerobert.com/les-histoires-d-alexandre-au-quotidien/>

À l'inverse, un enfant **hyposensible** aura besoin de stimulations plus intenses pour bien enregistrer l'information. Il se peut ainsi qu'il ne réagisse qu'à de fortes stimulations tactiles : un massage énergique sera alors plus agréable pour lui qu'une douce caresse. Concernant les stimulations liées au mouvement, l'enfant hyposensible recherche des stimulations intenses, démontrant beaucoup d'intérêt pour les mouvements rapides (faire des tours de manèges, tourner sur lui-même, sauter fréquemment sur place...) <sup>8</sup>.

Quant à l'enfant dont le cerveau a du mal à analyser les sensations reçues, il a des difficultés à concevoir, à planifier et à exécuter de nouvelles activités. Il fait preuve de maladresse et d'une mauvaise coordination. Cet enfant a besoin de plus de répétitions et il lui est difficile de transférer ce qu'il apprend d'un contexte à l'autre. Ainsi, il ne pourra utiliser l'expérience acquise avec son tricycle pour apprendre à conduire un vélo.

---

8. <http://autismontario.novosolutions.net/default.asp?id=250&Lang=2&SID=> [consulté le 13 juin 2016].

## Des moyens pour l'aider



### L'enfant hypersensible

#### Au bruit

- › Réduisez les bruits ambiants. Abaissez le volume de la radio, de la télévision et de l'ordinateur.
- › Attendez que votre enfant soit absent pour faire des activités bruyantes comme passer l'aspirateur ou tondre le gazon. Si ce n'est pas possible, dites-lui à l'avance.
- › Laissez votre enfant se servir de bouchons d'oreilles ou de dispositifs semblables s'il en ressent le besoin.
- › Laissez votre enfant écouter de la musique avec un lecteur mp3 (dont il peut régler le volume) pour camoufler les bruits ambiants.

#### Au toucher

- › Retirez les étiquettes de ses vêtements.

Apprenez à reconnaître les signes de surstimulation et offrez à votre enfant un endroit apaisant où il peut se calmer.

### L'enfant hyposensible

- › Donnez-lui des massages en profondeur plutôt que des caresses superficielles.
  - › Offrez-lui des objets qu'il peut tenir ou pétrir, comme des balles antistress.
  - › Donnez-lui des pailles à mâchouiller, de la glace à sucer, des raisins secs ou du maïs soufflé à manger.
-

L'ergothérapeute est le professionnel tout indiqué pour aider votre enfant à se sentir mieux dans son corps et faire en sorte qu'il ne se sente pas agressé par son environnement. Ce professionnel de la santé effectue un bilan sensoriel afin d'identifier la problématique spécifique de l'enfant. Il peut ensuite élaborer un plan d'intervention individualisé en s'appuyant sur les résultats obtenus. Les interventions en ergothérapie ont lieu dans une salle adaptée dans laquelle se trouvent divers équipements spécialisés : balançoire, trampoline, planche à roulettes, ballon lourd, bac de texture. L'ergothérapeute utilise des méthodes spécifiques qui sont adaptées aux besoins de chacun. Il peut vous donner des précisions quant aux intérêts et aux difficultés particulières de votre enfant, ce qui vous aidera à développer un meilleur lien avec lui.

## **Obtenir du soutien**

Diverses associations offrent des groupes de soutien composés de parents vivant ou ayant vécu une situation semblable à la vôtre. Au sein de ces groupes, vous pouvez décrire ce que vous vivez et exprimer vos craintes, votre colère et votre frustration sans peur d'être jugé, parce que vos sentiments sont partagés par les autres personnes présentes. Cela vous permet de comprendre que vos réactions sont légitimes et normales, ce qui peut vous apporter une certaine sérénité. Ces séances

ne font pas disparaître le problème, mais elles peuvent vous offrir du réconfort. Elles peuvent aussi être l'occasion d'apprendre des trucs qui vous rendront la vie plus facile, de partager des ressources et de considérer votre situation avec un peu de recul.

N'hésitez pas à vous informer au sujet des autres services offerts par les associations de parents situées à proximité de chez vous. Il se peut qu'elles offrent un service de gardiennage qui vous permettra de prendre un répit en couple.

Tous les parents ont besoin de prendre soin d'eux et de penser à leur propre bien-être physique et mental. Cela est encore plus vrai pour les parents d'un enfant qui présente des besoins particuliers. Vous avez encore plus besoin de répit que les autres : il vous faut plus de temps et d'énergie pour assumer vos tâches parentales et votre situation entraîne davantage de stress et de questionnement. Vous trouverez divers trucs pour vous aider dans ce sens dans le chapitre suivant.



## CHAPITRE 8

---

# Et vous dans tout ça ?

Le bonheur est contagieux. Ce qui enchante un enfant, c'est le bonheur dans lequel il baigne.

Si vous souhaitez son bien-être,  
travaillez à vous rendre heureux.

*Boris Cyrulnik*

Il est bien vrai que nous devons penser au bonheur d'autrui ; mais on ne dit pas assez que ce que nous pouvons faire de mieux pour ceux qui nous aiment, c'est encore d'être heureux.

*Alain*

Parmi les activités que vous faites, quelles sont celles que vous avez choisies ? Vous accordez-vous du temps dans votre quotidien ? N'attendez pas qu'on vous donne du temps pour vous-même. Si tout ce que vous faites est dicté par et pour les autres, vous aurez l'impression d'être dépossédé de votre vie et d'être exclusivement

au service d'autrui. Vous pourriez finir par en vouloir à votre entourage de ne pas penser à vous. Vous devez vous aimer suffisamment pour prendre votre place dans votre propre vie.

## Penser à soi

Pour avoir du temps pour penser à vous, il faut éviter d'ajouter d'autres responsabilités à votre horaire déjà chargé. Pour certains, cela suppose d'apprendre à dire non aux nouvelles demandes.



### Apprendre à dire non

On vous demande de siéger au comité de parents du service de garde ou de devenir entraîneur pour l'équipe de soccer de votre enfant ?

Avant d'accepter, évaluez si vous avez vraiment le temps d'ajouter cette activité à votre horaire. Demandez-vous s'il vous est possible d'éliminer une autre activité pour que cette responsabilité ne représente pas un ajout.

Si la réponse est non, n'hésitez pas à refuser. C'est là une façon de vous respecter, de vous considérer comme étant suffisamment important pour ne pas surcharger davantage votre horaire.

---

Demandez-vous aussi si cette demande s'inscrit dans vos priorités actuelles. Prioriser, c'est faire des choix pour octroyer plus de temps à ce qui est important pour soi afin d'en arriver à avoir un quotidien qui nous ressemble.



### Établir ses priorités

Demandez-vous ce qui est le plus important pour vous en ce moment :

- › La famille : l'éducation des enfants, leur réussite scolaire, leur santé ;
- › La réussite professionnelle : les promotions, les hausses de salaire, les réalisations... ;
- › La vie de couple : la relation amoureuse, les projets de couple ;
- › La vie personnelle : l'épanouissement, les réalisations personnelles ;
- › La famille élargie : la santé et le bien-être des membres de la famille élargie.

Si la demande ne s'inscrit pas dans vos priorités actuelles, n'hésitez pas à refuser.

---

Si vous accordez la même importance à tout ce que vous faites, vous risquez de courir dans tous les sens et d'être constamment insatisfaits. Les priorités changent avec le temps. Il faut donc les revoir régulièrement et s'assurer que nos activités y correspondent. Il est tout à fait sain de se remettre en question et de réévaluer ce

que l'on fait de sa vie, surtout si cela entraîne des changements qui nous amènent à être plus fidèles à nous-mêmes. Appropriiez-vous votre quotidien et faites en sorte qu'il devienne le plus conforme possible à ce que vous êtes vraiment

Il est important de prendre du temps pour vous, car c'est quand vous êtes reposé et de bonne humeur que vous êtes au mieux. Si vous vous donnez l'importance que vous méritez, vos enfants et votre entourage en général en bénéficieront. Appliquez dans votre vie la règle de sécurité que l'on donne dans les avions: « Mettez votre propre masque à oxygène avant d'aider les autres. » Autrement dit, occupez-vous de vous afin d'être en mesure de bien vous occuper des vôtres.

Vous manquez de temps? Votre horaire est surchargé? Voici quelques petits gestes quotidiens qui peuvent vous faire gagner un temps précieux que vous pourrez utiliser pour faire des activités que vous aimez.

truc  
78

### Gagner du temps pour soi

- › À la fin du cycle de séchage, sortez rapidement les vêtements du sèche-linge ; cela évitera qu'ils soient froissés et diminuera considérablement le temps que vous devrez consacrer au repassage.
- › Si vous n'avez pas de lave-vaisselle, laissez la vaisselle sécher à l'air en la déposant sur un support à vaisselle ; une fois sèche, il ne vous restera qu'à la ranger.

- › Utilisez une mijoteuse. Mettez-y les ingrédients à cuire le matin pour que votre repas soit prêt à votre retour à la maison.
  - › Prenez l'habitude de régler vos factures par Internet. Cela vous évitera d'accumuler de la paperasse, mais aussi d'avoir à vous procurer des timbres et d'aller poster vos paiements.
  - › Examinez attentivement votre horaire quotidien. Demandez-vous si certaines tâches peuvent être éliminées. Vous n'aimez pas particulièrement les plantes et vous détestez vous en occuper ? Pourquoi ne pas les donner à votre mère, qui en raffole ?
  - › Planifiez vos menus pour la semaine. Ainsi, vous ne perdrez pas de temps à vous demander ce que vous allez manger le soir venu.
- 

## **Diminuer ses exigences**

Nous avons tendance à nous mettre beaucoup de pression pour que tout soit parfait. Nous voulons que notre maison soit aussi propre et en ordre que celles que l'on voit dans les magazines de décoration et que notre famille ne mange que de bons repas maison longuement mijotés. Oubliez la perfection : elle n'est pas de ce monde. De plus, quel ennui ce serait d'être entouré de personnes parfaites ! Aucune faiblesse, donc aucune humanité. Ne vous demandez pas l'impossible.

**truc**  
79

### Être moins exigeant envers soi-même

Vous faites le grand ménage de votre maison tous les samedis et vous trouvez que cela vous laisse peu de temps pour faire autre chose de votre week-end. Et si vous décidiez de le faire aux deux semaines et de vous contenter d'un léger ménage entre les deux ? Votre famille s'en trouverait-elle plus malheureuse ? Parions que vous seriez plus sereins et que les vôtres en bénéficieraient.

Cherchez à éliminer la culpabilité de votre vie et donnez-vous le droit :

- › de perdre patience parfois : rien de plus normal ;
- › de servir à l'occasion des repas vite faits : il est plus important de manger dans une atmosphère agréable avec des parents détendus que de manger un festin avec des parents exténués ;
- › de prendre quelques heures par semaine pour vous : c'est tout de même de votre vie dont il s'agit.

---

## S'accorder de petites attentions

Prenez soin de vous ; permettez-vous des petites gâteries, de ces petites attentions qui rendront vos journées plus radieuses.

**truc**  
80

### Se permettre des petites gâteries

Si l'on vous demande des suggestions de cadeaux, pourquoi ne pas mentionner la petite gâterie dont

vous n'avez pas vraiment besoin, mais qui vous fait envie : le podomètre pour vous accompagner dans votre promenade quotidienne, le beau signet en cuir que vous avez remarqué à la librairie... ?

Et pourquoi pas une heure de massage ? Votre corps mérite certaines attentions. Comme le dit Swami Vivekananda : « Notre corps est la seule barque qui nous portera jusqu'à l'autre rive de l'océan de la vie. Il faut en prendre soin. »

Se gâter peut aussi vouloir dire prendre votre café dans la belle tasse de collection que vous avez reçue en cadeau ou utiliser le beau stylo qui vous a fait craquer. Pourquoi accumuler de belles choses si vous ne vous en servez pas ? Allez, vous le méritez bien ! S'il arrive un accident, vous pourrez au moins vous dire que cet objet aura servi et qu'il vous aura apporté du plaisir.

À votre réveil, prenez l'habitude de vous sourire dans le miroir et de vous souhaiter une bonne journée.

---

## **L'importance d'avoir des activités significatives**

Il est important de prendre parfois congé des tâches parentales pour répondre à ses propres besoins. Un tel répit agit en quelque sorte comme une soupape : il permet de faire sortir le trop-plein de tension et de fatigue et de refaire le plein d'énergie. Ce n'est donc pas une question d'égoïsme, mais bien de santé.

Avez-vous déjà pris le temps d'identifier, parmi toutes les activités que vous faites, celles qui vous plaisent vraiment ou qui ont un sens particulier pour vous? De façon générale, on fait ce qu'on a à faire sans se poser de questions. On répète les mêmes activités jour après jour, le plus souvent en mode pilotage automatique. Pourtant, s'adonner à une activité significative est bénéfique pour soi-même et pour toute la famille.

Une activité peut avoir un sens particulier pour diverses raisons : elle nous permet d'actualiser notre potentiel, elle rejoint nos intérêts, elle nous rappelle de bons souvenirs, elle donne un résultat ou un produit fini qu'on aime, elle rehausse notre estime de soi. Une activité peut être significative pour une personne et ne pas l'être pour une autre : c'est une notion hautement subjective. L'important est que vous en retiriez du plaisir. N'hésitez pas à faire du ménage dans vos activités en éliminant celles qui vous déplaisent et qui ne sont pas obligatoires, en tentant de rendre plus agréables celles qui vous déplaisent, mais qui sont obligatoires et en conservant précieusement celles qui vous plaisent.

L'important n'est pas la durée de ces activités significatives, mais bien la régularité avec laquelle vous vous y adonnez. Malheureusement, dans un horaire chargé, ce sont souvent celles-ci que l'on élimine en premier. Elles donnent pourtant davantage de sens à votre quotidien et vous permettent d'accomplir vos autres tâches avec plus de sérénité.

Si votre horaire ne contient aucune activité significative, essayez d'en identifier une que vous pourriez y inclure.

truc  
81

### Identifier des activités significatives pour soi

Quelles activités avez-vous délaissées en vieillissant ?

Peut-être pourriez-vous reprendre un passe-temps qui vous plaisait ?

Quel est votre intérêt pour...

- › la mise en forme (yoga, aérobic, Pilates...);
- › les sports (cyclisme, quilles, tennis...);
- › les activités créatives (peinture, dessin, photographie, écriture...);
- › les activités artisanales (tricot, vannerie, bricolage...);
- › les loisirs tels que mots croisés, échecs, jeux de société, casse-tête...;
- › les activités extérieures (jardinage, randonnée pédestre, camping...);
- › les activités éducatives (cours de langue, de danse, conférences...)?

Quelles sont vos habiletés pour :

- › chanter ;
- › travailler avec vos mains ;
- › avoir des idées originales ;
- › apprendre ;
- › maintenir un effort physique soutenu ?

En tentant d'associer vos habiletés et vos intérêts, vous trouverez certainement une activité qui vous convient. Le plus important à considérer est toutefois votre intérêt. Même si vous n'avez pas d'habiletés particulières pour une activité qui vous intéresse, vous pourriez quand même avoir du plaisir à vous y adonner.

---

## **Prendre sa place en tant que couple**

La qualité de vie de votre enfant est importante, mais elle passe par votre propre qualité de vie et par celle de votre couple. La flamme et la passion des débuts peuvent facilement laisser place à la routine. Il est important de veiller à la survie du lien amoureux.

Vous exprimez quotidiennement votre amour à vos enfants et vous leur distribuez caresses et câlins. Pourquoi faire l'économie de tels gestes d'affection envers votre conjoint(e)? Vous êtes des amoureux, pas des colocataires. Les enfants dont les parents se manifestent leur amour se rendent compte que ces derniers ne sont pas seulement des pourvoyeurs ou des éducateurs, mais aussi des amoureux qui sont bien ensemble. Ils voient la complicité dans leurs yeux et leurs gestes et cela les rassure, surtout dans un monde où ils sont souvent témoins du divorce et de la séparation des parents.

Quand on vit en couple depuis quelques années, on peut en arriver à avoir l'impression qu'il n'est plus nécessaire de se parler pour se comprendre ou de se manifester de petites attentions pour exprimer notre amour. Rien n'est plus dangereux pour le lien amoureux, car celui-ci survit grâce aux petites délicatesses quotidiennes et au respect mutuel.



### Avoir de petites attentions l'un pour l'autre

- › Prenez le temps de vous dire bonjour au réveil, de vous souhaiter mutuellement une bonne journée ou une bonne nuit et de demander l'avis de l'autre plutôt que de prendre des décisions unilatérales.
- › Égayez votre quotidien par de petites délicatesses mutuelles. Félicitez l'autre pour la qualité du repas qu'il a préparé, pour la beauté de l'étagère qu'il a fabriquée, pour son efficacité dans le règlement d'un différend entre les enfants, pour sa nouvelle coiffure. Il est toujours agréable de recevoir des commentaires élogieux et il faut éviter de tenir pour acquis ce que l'autre fait depuis des années.

---

Tous les parents ont besoin de se retrouver seuls de temps en temps pour partager un moment. Il ne faut pas oublier que vous étiez un couple avant d'être des parents et que ce couple doit trouver sa place dans votre

vie de parents. Prendre du temps pour vivre votre amour ne veut pas dire mettre vos enfants de côté ou les négliger. Avec l'arrivée des enfants, il faut plutôt apprendre à réinventer son couple dans un espace-temps différent et s'accorder régulièrement un répit à deux.

truc  
83

### Répit en couple

Le souper romantique aux chandelles ou la séance de cinéma maison devra probablement attendre après 9 heures, quand les enfants seront couchés, mais vous aurez alors du plaisir à vous retrouver.

Un week-end en amoureux vous fait rêver ? Pourquoi ne pas suggérer à vos parents, qui vous demandent ce que vous souhaitez comme cadeau à votre anniversaire ou à Noël, de garder vos enfants pendant deux jours ? Cela ne vaut-il pas tous les cadeaux qu'ils pourraient vous acheter ? Vous pouvez aussi vous entendre avec un couple d'amis pour garder leurs enfants une fin de semaine et leur laisser les vôtres pendant deux jours le mois suivant. Vous aurez alors un week-end en amoureux tous les deux mois.

Trouvez-vous une gardienne fiable et demandez-lui de venir s'occuper de vos enfants une fois toutes les deux semaines. Cela vous permettra de vous fixer un rendez-vous pour une sortie au cinéma ou un souper au restaurant. Pour la majorité des parents, cette solution est plus accessible que des vacances annuelles en couple et elle est tout aussi bénéfique, à la condition, bien sûr, que vous sachiez en profiter pleinement sans toujours vous demander si tout va bien à la maison pendant votre absence.

---

## **L'importance d'avoir un bon réseau social**

Avoir un réseau social, c'est s'entourer de personnes capables de nous aider au besoin. Ce n'est pas un signe de dépendance, mais bien la preuve d'une bonne capacité d'organisation.

Un bon réseau social est utile à tous les parents, et encore plus aux parents qui vivent seuls avec leur enfant et à ceux dont l'enfant présente des besoins particuliers.

Prenez quelques instants pour identifier les personnes sur qui vous pouvez compter en différentes occasions et pour différents besoins. Cela vous permettra de voir l'étendue de votre réseau, le type d'aide qui vous manque et, peut-être, d'identifier des personnes auxquelles vous pourriez faire appel. Pour chacun des besoins identifiés dans la colonne de gauche du tableau de la page suivante, indiquez la ou les personnes à qui vous pouvez faire appel. N'hésitez pas à ajouter d'autres besoins dans la colonne de gauche.

truc 84
------------

## Identifier son réseau social

Besoins	Personnes sur qui vous pouvez compter
Faire garder vos enfants à l'occasion.	Votre mère, une voisine, une amie, une adolescente du quartier ?
Vous faire remplacer pour aller chercher vos enfants au milieu de garde ou à l'école de temps en temps.	Une amie, une voisine ?
Faire garder vos enfants pour vous permettre d'avoir une fin de semaine en amoureux.	Vos parents, un couple d'amis ?
Parler ouvertement de vos questionnements et de vos inquiétudes.	Votre médecin, une amie ?
Réagir à une urgence à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit.	Vos parents, un ami ?

Les noms que vous avez inscrits dans la colonne de droite sont-ils toujours les mêmes ? Si c'est le cas, votre réseau demande à être élargi, car il est préférable de ne pas toujours faire appel aux mêmes personnes pour éviter de les épuiser. Peut-être vous rendrez-vous compte qu'il s'agit d'un échange de bons procédés. Vous faites peut-être déjà partie du réseau de soutien d'une personne de votre entourage.

# Conclusion

---

Chaque seconde, nous pouvons renaître.  
Chaque seconde peut marquer un nouveau départ.  
C'est un choix. C'est ton choix.

*Clearwater*

Commence par faire ce qui est nécessaire,  
puis ce qui est possible, et subitement,  
tu te surprendras à réaliser l'impossible.

*Saint-François-d'Assise*

Donner naissance à un enfant est un événement mémorable. L'accompagner dans son développement est une aventure extraordinaire pour les parents. Il est fascinant de le voir évoluer de jour en jour, de redécouvrir l'enfance à travers ses yeux, de l'aider à relever des défis et de lui donner mille preuves d'amour. Bien sûr, cette aventure comporte quelques moments moins agréables, mais vous pouvez décider de les aborder positivement

et avec humour. Comme le dit Hervé Desbois : « Vous êtes maître de votre vie, et qu’importe votre prison, vous en avez les clefs. »

Appropriiez-vous votre quotidien. Faites en sorte qu’il reflète la personne que vous êtes vraiment et profitez pleinement du temps qui passe. Certains trucs présentés dans cet ouvrage peuvent vous aider à faire de la vie avec votre enfant une source de contentement. Ne retenez que ce qui a du sens pour vous et commencez par appliquer de petits changements dans votre quotidien : évitez de vouloir tout chambouler en même temps. Confucius, le grand sage chinois, disait d’ailleurs : « Celui qui déplace la montagne, c’est celui qui commence à enlever les petites pierres. »

Soyez heureux !

# Épilogue

---

Ce qui est remarquable, c'est que, chaque jour, nous pouvons choisir l'attitude que nous aurons pendant cette journée. Nous ne pouvons pas changer notre passé. Nous ne pouvons pas changer les actes d'autrui. Nous ne pouvons pas changer l'inévitable. La seule chose que nous pouvons modifier, c'est notre attitude face à la vie et à ses événements. Je suis convaincu que ma vie est faite à 10 % de ce qui m'arrive et à 90 % de ma réaction face à ce qui m'arrive. Et il en va de même pour vous. Nous sommes responsables de nos attitudes.

*Charles R. Swindoll*



# Références

---

## Livres et revues

BETTELHEIM, B. *Pour être des parents acceptables*. Paris : Hachette Littérature, 1998.

BRAZELTON, T. B. et S. I. GREENSPAN. *Ce dont chaque enfant a besoin*. Paris : Marabout, 2003.

BRAZELTON, T. B. *La naissance d'une famille ou comment se tissent les liens*. Paris : Éditions du Seuil, 2009.

FERLAND, F. *Et si on jouait? Le jeu durant l'enfance et pour toute la vie*. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2006.

FERLAND, F. *Le développement de l'enfant au quotidien. De 0 à 6 ans*, 2<sup>e</sup> édition. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2014.

FERLAND, F. *L'univers de l'enfant d'âge préscolaire*. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2015.

FERLAND, F. *Raconte-moi une histoire. Pourquoi? Laquelle? Comment?* Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2008.

GUITARD, P., F. FERLAND et E. DUTIL. « Toward a Better Understanding of Playfulness in Adults ». *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 2005, 25 : 9-22.

LAPORTE, D. *Être parent, une affaire de cœur*. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2005.

PAQUETTE, D. « La relation père-enfant et l'ouverture au monde ». *Enfance*, 2004, 56(2) : 205-225.

PAQUETTE, D. et D. DUMONT. « Is Father-Child Rough-and-tumble Play Associated with Attachment or Activation Relationships ? » *Early Child Development and Care*, 2013, 183(6) : 760-773.

## Sites web

Center of Knowledge on Healthy Child Development  
[www.kidsmentalhealth.ca](http://www.kidsmentalhealth.ca)

*Charlotte Simon*  
<http://larbrequipousse.be>

Fédération québécoise de l'autisme  
[www.autisme.qc.ca](http://www.autisme.qc.ca)

Institut de réadaptation en déficience physique du Québec (IRDPPQ)  
[www.irdpq.qc.ca](http://www.irdpq.qc.ca)

Miroir

<http://hjunier.wordpress.com>

Naître et grandir

<http://naitreetgrandir.com>

Parents efficaces

[www.communicationorale.com](http://www.communicationorale.com)

Passeport Santé

[www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

The Unbounded Spirit

<http://theunboundedspirit.com>





# MARQUIS

Québec, Canada



Imprimé sur du Rolland Enviro,  
contenant 100% de fibres postconsommation,  
fabriqué à partir d'énergie biogaz et certifié FSC®,  
ÉCOLOGO, Procédé sans chlore et Garant des forêts intactes.



Garant  
des forêts  
intactes<sup>SM</sup>

Être parent, c'est vivre un quotidien teinté d'amour, de fierté et de tendresse, mais parfois aussi d'impatience, de frustration et d'exaspération. C'est partager des moments de grand bonheur, mais également des questionnements, des doutes et des inquiétudes. Si l'enfant venait au monde avec un mode d'emploi, ce rôle serait tellement plus simple...

Afin d'aider les parents à vivre sereinement leur vie de famille, Francine Ferland présente dans ce livre de nombreux trucs applicables au jour le jour. Éminemment concret et pratique, *Simplement parent* propose des attitudes et des comportements pouvant améliorer la qualité des journées de tous les membres de la famille de même que des façons d'accompagner l'enfant — qu'il ait des besoins particuliers ou non — dans son développement. L'auteure, spécialiste de la petite enfance, insiste également pour que chaque parent puisse se donner une place dans sa propre vie et dans celle de son couple. S'appuyant sur le positivisme et l'humour autant que sur le bon jugement, elle invite les parents à s'approprier leur quotidien afin de profiter de chaque instant avec leur enfant. Bref, elle les invite à être... simplement parents.



Francine Ferland est ergothérapeute et professeure émérite de l'Université de Montréal. Comptant à son actif de nombreux ouvrages portant sur le développement de l'enfant, elle partage son savoir et son expérience lors de ses nombreuses conférences.



Éditions du  
CHU Sainte-Justine

Licence enqc-10-USR-21201-CMD-21201 accordée le 26 octobre 2022  
à Association Accompeduc - Lieu ressource parentalité

ISBN 978-2-89619-794-1



9 782896 197941