

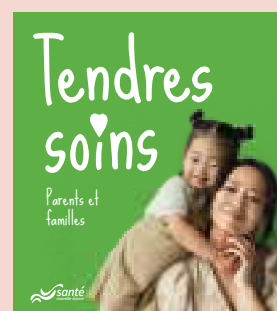
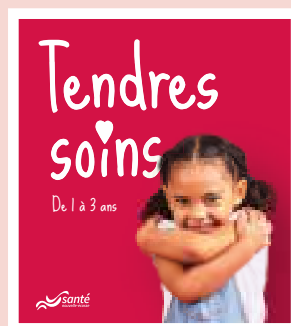
Tendres soins

De 1 à 3 ans



La série **Tendres soins**, qui comprend quatre petits guides destinés aux parents ayant des enfants de la naissance à 3 ans, a été créée par le ministère de la Santé et du Mieux-être de la Nouvelle-Écosse et Santé Nouvelle-Écosse. En tant que ressource sur la santé publique, les guides **Tendres soins** permettront aux jeunes familles de protéger et d'améliorer leur santé, ainsi que de prévenir les maladies, les blessures et les handicaps.

Trois des guides de la série **Tendres soins** mettent l'accent sur les bébés et les enfants de groupes d'âge spécifiques : **De la naissance à 6 mois**, **De 6 à 12 mois** et **De 1 à 3 ans**. Le quatrième guide de la série, **Tendres soins : Parents et familles**, offre de l'information utile pour les familles, peu importe l'âge de leur enfant. Vous trouverez des renvois au guide **Parents et familles** dans tous les autres guides.



Rédaction : Janis Wood Catano, Easy-to-Read Writing

Concéption : John Thomson

Toute référence au présent guide doit être formulée de la façon suivante :

Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale. **Tendres soins : De 1 à 3 ans**, Halifax, Santé Nouvelle-Écosse, 2026.

ISBN : 978-1-0692479-8-8

Droit d'auteur de Santé Nouvelle-Écosse, 2012. Révisé 2013, 2014, 2015, 2016, 2019, 2020, 2021, 2023, 2024, 2025 et 2026.

Le contenu de ce guide est basé sur la documentation la plus récente qui soit; il ne vise cependant pas à remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.

Introduction

Tendres soins est le titre d'une série de petits guides destinés aux parents. Chaque guide correspond à un âge de votre bébé ou de votre enfant et tente de répondre aux questions que vous vous poserez à mesure que votre bébé deviendra un tout-petit actif. Ce guide contient des informations sur les enfants âgés de 1 à 3 ans.

Les bébés naissent et sont élevés dans toutes sortes de familles. Il se peut que vous soyez célibataire, marié ou dans une relation. Il se peut que vous ayez donné naissance à votre enfant, que vous ayez eu recours à une mère porteuse, que vous l'ayez adopté ou que vous soyez une famille d'accueil. Vous n'habitez peut-être pas très loin de votre famille, ou vous en êtes éloigné. Vous avez un ou plusieurs enfants.

Les enfants sont élevés dans toutes sortes de familles. En effet, il se peut que vous soyez jeune ou plus âgé, non handicapé ou handicapé. Il se peut que vous soyez gay, lesbienne, bisexuel, asexuel, pansexuel, queer ou hétérosexuel. Il se peut que vous soyez un homme, une femme, transgenre, bispirituel, intersexué, non-binaire, queer ou cisgenre. Vous êtes peut-être un autochtone, un nouvel immigrant ou venez d'une famille qui vit ici depuis des générations, avec des racines acadiennes, africaines, asiatiques, européennes ou du Moyen-Orient.

Ce guide a été conçu pour tous les parents et toutes les familles qui font de la Nouvelle-Écosse un merveilleux endroit pour vivre.

Le saviez-vous?

Le contenu des guides **Tendres soins** concerne principalement les bébés à terme et en bonne santé.

Si votre bébé est prématuré ou a des besoins spéciaux, ces guides vous seront quand même utiles. Vous devriez toutefois chercher à vous informer auprès d'autres ressources.

Il ou elle?

Dans ce guide, nous utiliserons les termes « enfant » ou « tout-petit ». Bien que ces mots soient du masculin, ils s'appliquent aussi bien aux filles qu'aux garçons.



À consulter

Dans les guides **Tendres soins**, nous utilisons les termes « fournisseurs de soins de santé » pour désigner les professionnels qui offrent des services de soins de santé primaires aux parents et aux familles.

La Santé publique et de nombreux autres professionnels et ressources communautaires peuvent offrir des conseils et du soutien.

Pour en savoir plus, consultez la partie intitulée « **Bienvenue** » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.

À consulter

N'oubliez pas le guide intitulé **Tendres soins : Parents et familles**. Celui-ci contient des informations qui vous seront utiles pendant la croissance de votre enfant.

Le saviez-vous?

Certaines personnes utilisent le terme « seins » et d'autres « poitrine » pour parler de leur corps. De même, le terme « allaitement maternel » peut être utilisé pour désigner une méthode d'alimentation des nourrissons, mais certaines personnes utilisent plutôt les termes « donner le sein », « allaitement naturel » ou simplement « allaitement ». Vous pouvez décider de vos préférences et les communiquer à votre équipe soignante.



Devenir parent est le début d'une relation qui durera toute la vie. Tous les parents se demandent s'ils seront de bons parents, s'ils sauront quoi faire. En tant que parent, vous grandirez et vous apprendrez en regardant et en écoutant votre enfant. Votre enfant grandira et apprendra grâce à l'amour et aux soins que vous lui donnerez.

La vie est un chemin plein de découvertes que vous vous apprêtez à prendre avec votre enfant. Aucune personne ne commence sa vie de parent avec toutes les réponses. Chaque jour qui passe apporte quelque chose de nouveau. Vous et votre enfant découvrirez de nouvelles choses à mesure que vous avancerez.

Nous espérons que ce guide facilitera votre vie de parent et vous permettra de prendre les décisions qui vous conviendront le mieux ainsi qu'à votre famille.

Table des matières

Développer l'amour, la confiance et l'assurance **7**

Attachement.....	8
L'attachement et le cerveau de votre tout-petit.....	10
Les étapes de l'attachement	11
Aider son tout-petit à développer de nouvelles relations.....	12
Développer l'attachement lorsque vous n'êtes pas avec votre enfant	13
L'estime de soi	15
Le développement sexuel sain.....	17

Développement **23**

Développer les aptitudes	24
De nouvelles aptitudes à surveiller	25
12 à 18 mois.....	25
18 à 24 mois.....	26
24 à 36 mois.....	27
Quand s'interroger sur le développement de son enfant	29
Temps passé devant un écran et développement	31

Jouer **35**

Jouer est important.....	36
Prenez du temps pour jouer.....	37
Jouez avec votre enfant.....	38
Le jeu et le développement.....	40
Le jeu aide à développer les aptitudes au langage	41
Comment vous pouvez aider votre enfant à développer des aptitudes au langage par le jeu	41
Le jeu permet de développer les aptitudes sociales.....	43
Comment vous pouvez aider votre enfant à développer des aptitudes sociales par le jeu.....	44
Le jeu permet de développer la réflexion et la créativité	45
Comment vous pouvez aider votre enfant à développer sa capacité de réflexion et la créativité par le jeu	46
Le jeu permet de développer les aptitudes physiques	47
Comment vous pouvez aider votre enfant à développer des aptitudes physiques par le jeu	48
Jeux et activités.....	50
12 à 18 mois.....	50
18 à 24 mois.....	54
24 à 36 mois.....	56
Jouets	58

Comportement 63

Ce à quoi il faut s'attendre	64
Pourquoi les tout-petits agissent-ils comme ils le font?	66
Développement.....	66
Tempérament.....	67
Changement.....	68
De tendres conseils.....	69
Moment à part et moment de réconfort... ..	71
Compréhension et empathie	72
Qu'est-ce qui n'aide pas votre enfant à se comporter.....	73
Préoccupations fréquentes.....	75
Comportement agressif : mordre, frapper, pousser, donner des coups de pied, blesser les autres, lancer des objets.....	76
Se coller : ne pas vouloir se séparer de vous	79
Craintes	81
Magasiner avec un tout-petit	83
Crises de colère	84
Se plaindre	86

Apprendre à utiliser les toilettes 89

Utiliser les toilettes.....	90
Développement et apprendre à utiliser les toilettes	91
Comment pourrai-je savoir que mon enfant est prêt?.....	92
Que dois-je faire?	93

Dormir 99

Les tout-petits ont besoin de beaucoup de sommeil.....	100
---	-----

Signes que votre enfant a sommeil.....	101
Routines du coucher.....	102
Routines du matin	104
Siestes	105
Faire passer votre enfant à un lit.....	106
Préoccupations fréquentes liées au sommeil.....	108
Ne pas vouloir se coucher	108
Sortir du lit	109
Se réveiller pendant la nuit.....	109
Cauchemars	111
Sommeil et allaitement	112

Alimentation 115

Un bon début pour une alimentation saine.....	116
Signes indiquant que votre enfant a faim et a suffisamment mangé	118



Manger ensemble est important	120
Comment les tout-petits mangent	122
Alimentation.....	126
Boissons	129
Les collations sont des petits repas.....	132
Aliments et boissons à limiter	134
Préoccupations fréquentes	136
Refuser de manger	136
Batailles pendant les repas	137
Manger seulement un certain type de nourriture	138
S'étouffer en mangeant	138
Suppléments de vitamines	140
Allergies alimentaires	140
La publicité alimentaire destinée aux enfants.....	142

Santé 145

Se laver les mains	146
Immunisation	148
Vaccination contre la grippe	150
Quand consulter un fournisseur de soins de santé	151
Questions que votre fournisseur de soins de santé peut poser.....	153
Préoccupations fréquentes.....	155
Déshydratation.....	155
Donner des médicaments	155
La santé dentaire	156
Poussée des dents	160
Sucer son pouce et sucettes.....	161
Une maison et une voiture sans fumée	162

Sécurité 165

La sécurité à la maison	167
Liste de vérification pour rendre la maison sécuritaire	167
La sécurité à l'extérieur.....	174
La sécurité en été.....	174
La sécurité en hiver.....	175
La sécurité dans l'eau	176
La sécurité sur les terrains de jeux	177
Tricycles et trotteuses.....	178
La sécurité sur la route	179
Les sièges d'auto.....	179
Sièges et remorques pour vélos	180

Quelques mots pour terminer 183

Ressources 187

Santé publique	188
Programme de vaccination pour les enfants, les jeunes et les adultes.....	189
Soins de santé - Enfant couvert par l'assurance-maladie provinciale (MSI)	190

Merci! 193







Développer l'amour, la confiance et l'assurance

Attachement	8
L'attachement et le cerveau de votre tout-petit	10
Les étapes de l'attachement	11
Aider son tout-petit à développer de nouvelles relations.....	12
Développer l'attachement lorsque vous n'êtes pas avec votre enfant	13
L'estime de soi.....	15
Le développement sexuel sain	17

« Même si mon tout-petit est chaque jour de plus en plus indépendant, il reste toujours mon bébé. Il pleure quand je le quitte et il est timide avec les gens qu'il ne connaît pas. Est-il trop attaché? »

Le saviez-vous?

Vous pouvez continuer à allaiter aussi longtemps que vous et votre tout-petit aimez cela.

L'allaitement maternel permet de développer des liens étroits et réconfortants entre vous et votre enfant. Le temps que vous passez à allaiter est spécial pour vous deux.

Attachement

Le lien entre vous et votre tout-petit devient plus fort chaque fois que vous lui faites des caresses ou prenez soin de lui, répondez à ses besoins, séchez ses larmes en l'embrassant, lui parlez, lui chantez ou jouez avec lui.

Le fort attachement que votre enfant a pour vous influence la façon dont son cerveau se développe. Cela façonne la manière dont votre enfant apprendra, grandira et réagira face aux gens pendant toute sa vie.

Un attachement sain aidera votre enfant à :

- Faire confiance aux gens
- Avoir envie d'apprendre et d'essayer de nouvelles choses
- Se sentir bien dans sa peau
- Se soucier des autres et de la façon dont il se sent
- Exprimer comment il se sent
- S'entendre bien avec les autres
- Partager ses problèmes avec vous

La relation que vous avez avec votre tout-petit lui servira de modèle pour les autres relations qu'il développera en grandissant. Le fort attachement qu'il ressent pour vous lui donnera une base solide pour développer des relations saines tout au long de sa vie.

Votre enfant ne peut pas trop s'attacher à vous.



Le saviez-vous?

Le mot « attachement » désigne le lien entre un enfant et les personnes les plus importantes dans sa vie, habituellement ses parents et d'autres membres de la famille.

Les tout-petits peuvent être très attachés à un certain jouet ou à une couverture, mais ce n'est pas le même attachement que celui qu'il ressent pour un parent. Ces choses peuvent le réconforter, mais quand un enfant se blesse, est malade ou a du chagrin, il a besoin de plus qu'un jouet. Il a besoin de votre amour et de vos soins.

Le saviez-vous?

Parfois, vous vous demandez si vous n'avez pas manqué des occasions de créer un attachement entre vous et votre enfant.

- Il se peut que vous ayez adopté un enfant ou que vous êtes une famille d'accueil ou recomposée. Utilisez les informations contenues dans ce guide. Répondre aux besoins de votre enfant permettra de développer de l'amour et de la confiance à tout âge.
- Il se peut que vous soyez séparé de votre enfant. (Voir **page 13**, « **Développer l'attachement lorsque vous n'êtes pas avec votre enfant.** »)
- Vous pouvez souffrir de dépression et ne pas pouvoir vous occuper de votre bébé. (Voir le guide **Tendres soins : Parents et familles** pour en savoir plus sur la dépression.)

Il n'est jamais trop tard pour développer ou renforcer les liens entre vous et votre enfant.



L'attachement et le cerveau de votre tout-petit

Quand un bébé naît, son cerveau est encore en train de se développer. Il continue à grandir et à se développer comme son corps. Cela signifie que les choses qui arrivent pendant les premières années de sa vie influenceront le développement de son cerveau.

Votre enfant apprend à voir le monde comme un endroit positif quand vous répondez à ses besoins avec amour et tendresse — surtout quand il est malade, blessé ou a du chagrin. Il devient alors très attaché à vous. Il apprend qu'il est important. Il apprend ce que c'est que d'être aimé.

Lorsque vous ignorez les besoins de votre enfant ou ne répondez pas à ses signes, il apprend alors à voir le monde comme un endroit sur lequel il ne peut pas compter. Il apprend qu'il n'a pas d'importance et qu'il ne peut pas obtenir ce dont il a besoin.

La façon dont votre enfant se voit lui-même et voit le monde s'intègre à son cerveau pendant qu'il se développe. En grandissant, il garde toutes ces pensées avec lui, et cela influence la façon dont il réagit face à de nouvelles personnes et expériences.



Les étapes de l'attachement

L'attachement entre vous et votre bébé s'est développé pendant la première année de sa vie. Pendant ce temps, votre bébé avait besoin d'être tenu proche de vous et d'être doucement touché pour se sentir en sécurité.

À la fin de sa première année, votre enfant commence à explorer le monde. Mais il revient toujours à vous pour être réconforté quand il a peur ou se sent seul.

Beaucoup de tout-petits sont timides avec les personnes qu'ils ne connaissent pas. En effet, ils peuvent maintenant distinguer les personnes auxquelles ils sont attachés de toutes les autres personnes. Il se peut également qu'ils aient du chagrin quand vous partez. Ils savent qu'ils ont besoin de vous, mais ils ne comprennent pas encore que vous allez revenir.

Le saviez-vous?

Même l'enfant qui est très attaché aux personnes qui s'occupent de lui peut parfois ressentir de l'inquiétude et de l'insécurité. Il montre cela :

- En se cachant derrière vous
- En montant sur vos genoux
- En voulant être pris
- En cachant son visage dans votre cou
- En voulant être allaité plus souvent

Répondez aux signaux que votre enfant vous envoie et donnez-lui la proximité et les câlins dont il a besoin pour se sentir de nouveau en sécurité.

Quand votre enfant a environ 2 ans, la manière de vous montrer son attachement commence lentement à changer. Il a encore besoin du réconfort des caresses, mais il commence à pouvoir mieux exprimer ce qu'il veut et ressent. Il est aussi de plus en plus capable – bien que très lentement – d'attendre ce qu'il veut. Il comprend alors plus facilement que lorsque les gens qu'il aime s'en vont, ils reviennent.

Quand un enfant est très attaché, il le montre habituellement de la façon suivante :

- **Il dépend de vous pour être aimé et réconforté.** Vous êtes pour lui toute sa sécurité. Le lien entre vous deux lui donne la confiance nécessaire pour aller explorer, car il sait qu'il peut compter sur vous quand il a besoin de vous.
- **Il a du chagrin quand vous partez.** Votre enfant sait combien il a besoin de vous et n'aime pas quand vous partez. Au fil du temps, votre enfant commence à apprendre que lorsque vous partez, vous revenez.
- **Il est heureux quand vous revenez.** Même si votre enfant est rendu au point où il n'a pas beaucoup de chagrin quand vous partez, il est toujours content de vous voir revenir.

N'oubliez pas que chaque enfant est différent. Votre enfant peut montrer son attachement d'autres façons. C'est vous qui connaissez le mieux votre enfant.



Aider son tout-petit à développer de nouvelles relations

Pendant que votre enfant grandit, son monde grandit aussi. Son monde comprend de plus en plus de personnes : membres de la famille élargie, amis de la famille, fournisseurs de soins, enseignants et autres.

Pour aider votre enfant à apprendre à aimer ces nouvelles personnes et à leur faire confiance :

- **Soyez avec lui quand il rencontre une nouvelle personne.** Donnez-lui le temps de s'habituer à de nouvelles personnes. Ne le laissez pas seul avec quelqu'un qu'il ne connaît pas. Aidez-le à apprendre à connaître de nouvelles personnes et à avoir du plaisir avec elles quand vous êtes avec lui.
- **Montrez-lui combien VOUS appréciez ces nouvelles personnes.** Faites-lui savoir que vous êtes heureux de les voir. Dites à votre enfant ce que vous aimez chez ces personnes.
- **Aidez votre enfant à se souvenir des gens qu'il ne voit pas souvent.** Mettez une photo sur le réfrigérateur — une photo de cette personne avec votre enfant est particulièrement bonne. Montrez-la souvent à votre enfant.
- **Faites un album de photos de votre enfant pris avec toutes les personnes qui le connaissent et qui l'aiment.** Il peut s'agir de vous, de frères et de sœurs, de grands-parents, d'autres parents, de fournisseurs de soins et d'amis. Regardez souvent ces photos et dites à votre enfant combien toutes ces personnes l'aiment.

Développer l'attachement lorsque vous n'êtes pas avec votre enfant

Certains parents doivent s'éloigner de leur enfant pendant de longues périodes de temps – par exemple, s'ils travaillent loin de chez eux.

Peu importe l'âge de votre enfant ou ce qui se passe dans votre vie, il existe des façons de l'aider à se sentir en sécurité.

Quand vous êtes absente :

- **Montrez à votre enfant qu'il est toujours important pour vous.** Montrez-lui que vous pensez à lui quand vous n'êtes pas ensemble. Appelez-le lorsque vous êtes absent. Quand vous revenez, dites-lui qu'il vous a manqué.

Vous pouvez aussi :

- enregistrer une histoire pour le soir, avant de s'endormir, afin qu'il puisse entendre votre voix lorsque vous êtes absent;
- faire un album de photos de vous et de lui, ensemble;
- lui envoyer des lettres lorsque vous êtes absent;
- laisser un de vos vêtements pour qu'il puisse l'embrasser quand vous lui manquez.

Votre/vos partenaire(s) – ou la personne qui prend soin de votre enfant lorsque vous êtes absent – peut lui parler de vous quand vous n'êtes pas là.

Le saviez-vous?

Les signes indiquant que votre enfant n'est peut-être **pas** très attaché sont :

- Il ne semble pas s'inquiéter quand vous partez. Il vous ignore quand vous revenez.
- Il est très collant et il a peur quand vous partez, mais il est en colère et a du chagrin quand vous revenez. Rien de ce que vous faites n'arrive à le réconforter.

Parlez à un fournisseur de soins de santé si vous êtes préoccupé par l'attachement de votre enfant pour vous.





Lorsque vous rentrez à la maison :

- **Soyez patient lorsque vous revenez après une longue absence.** Donnez à votre enfant le temps de se souvenir de vous.
- **Répondez toujours avec amour et réconfort.** Aidez-le à apprendre qu'il peut compter sur vous quand il a besoin de vous.
- **Passez beaucoup de temps avec votre enfant.** Jouez ensemble. Amusez-vous. Faites des folies. Lisez et chantez ensemble. Allez vous promener. Suivez son exemple. Faites des choses auxquelles votre enfant s'intéresse.
- **Ayez une routine quotidienne régulière.** Continuez à faire les choses suivantes, chaque jour, à peu près à la même heure : repas, collations, coucher, sieste, et autres activités. Ce genre de routine aide votre enfant à se sentir en sécurité.
- **Aidez votre enfant à développer ses autres relations.** Les relations de votre enfant avec ses grands-parents et les personnes qui s'en occupent sont importantes pour lui. Elles font partie de sa vie. Il se sentira en sécurité si les personnes qui sont importantes pour lui font également partie de votre vie.

N'oubliez pas : Tous les enfants sont différents. Le tempérament de votre enfant aura un impact important sur la façon dont il réagira quand il sera séparé de quelqu'un qu'il aime. Certains enfants réagissent fortement, tandis que d'autres semblent être plus calmes.

L'estime de soi

L'estime de soi signifie se sentir bien dans sa peau. C'est croire que l'on est important, que l'on mérite d'être aimé et que l'on a sa place dans le monde.

Un attachement fort et sain entre vous et votre enfant : c'est là que commence l'estime qu'il a de lui-même.

Pour aider votre enfant à développer l'estime de soi :

- **Donnez-lui la possibilité d'apprendre, d'explorer et d'essayer de nouvelles choses.** Les enfants développent leur estime de soi en essayant de nouvelles choses de nombreuses fois jusqu'à ce qu'ils réussissent à les faire. Quand ils acquièrent une nouvelle habileté, ils en apprennent davantage sur ce qu'ils peuvent faire. Ils commencent à croire qu'ils sont capables de faire beaucoup de choses. Leur estime de soi se développe.
- **Laissez votre enfant faire des choses par lui-même.** Les tout-petits veulent, de façon naturelle, faire des choses par eux-mêmes. Donnez à votre enfant la possibilité d'apprendre et de réussir. Quand il réussit à faire quelque chose, il se sent bien. Cela lui donne la confiance nécessaire pour essayer d'autres choses. N'allez pas aider votre enfant trop vite lorsqu'il essaie de faire quelque chose par lui-même. Donnez-lui le temps de comprendre. Montrez-lui que vous croyez en lui. Dites-lui : « Tu peux y arriver! », ou « Continue d'essayer. » Faire face à un défi et réussir à le surmonter permet de renforcer la confiance et l'estime de soi. Quand il a besoin d'aide, aidez-le juste assez pour qu'il puisse continuer son activité. Ne vous inquiétez pas de tout faire parfaitement. Félicitez votre enfant pour essayer.
- **Soyez un bon exemple.** Laissez votre enfant vous voir essayer vous-même de comprendre certaines choses. Montrez-lui que même si quelque chose est difficile, vous continuez à essayer.

À consulter

L'estime que **vous avez de vous-même** est également importante. Prendre soin de vous-même n'est pas égoïste.

Vous trouverez des informations sur l'estime de soi, prendre soin de soi et la gestion de problèmes dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**.



À consulter

Le tempérament et l'estime de soi

La manière dont vous réagissez au tempérament de votre enfant influencera la façon dont il se voit lui-même. Si vous pensez que votre enfant est spécial et si vous l'aimez exactement comme il est, il développera alors une forte estime de lui-même.

N'oubliez pas : Vous ne pouvez pas changer le tempérament de votre enfant. Pour plus d'informations sur le tempérament et comment celui-ci peut influencer le comportement d'un enfant, voir **page 67**.

Le saviez-vous?

La publicité et l'estime de soi

La publicité peut influencer l'estime que votre enfant a de lui-même. Les messages que votre enfant entend à la télévision et dans d'autres endroits peuvent influencer la façon dont il voit son corps et ce qu'il veut manger et porter, ou encore les jouets qu'il désire. Ces messages peuvent également conduire votre enfant à juger les autres selon certaines choses, comme leurs vêtements ou leurs jouets.

La publicité peut même influencer un enfant très jeune. Soyez conscient de ces messages. Parlez à votre enfant de ce qu'il voit et entend.

Laissez votre enfant profiter de son enfance. Essayez de limiter la quantité de publicités qu'il voit.

Pour plus d'informations sur la publicité destinée aux enfants, consultez la section « **Familles** » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.

- **Traitez votre enfant avec respect.** Écoutez-le quand il parle. Faites attention à ses signes. Ne le taquez pas ou ne vous moquez pas de lui quand il essaie de nouvelles choses. Évitez les surnoms qui pourraient le gêner plus tard dans sa vie.

Il n'est pas non plus utile de donner à votre enfant une étiquette — par exemple dire aux autres qu'il est « timide », « difficile » ou « méchant ». En lui collant ces étiquettes, il se peut que votre enfant se sente mal dans sa peau en grandissant.

- **Acceptez votre enfant tel qu'il est.** Chaque enfant est différent. En grandissant, chaque enfant suivra son propre chemin. Aimez-le et acceptez-le tel qu'il est. Ne comparez pas la taille de votre enfant, sa forme ou ses capacités avec quelqu'un d'autre. Apprenez-lui que les gens ont différentes formes et tailles. Aidez-le à comprendre que les gens ont des capacités différentes. Aidez-le à voir et à apprécier ses propres talents et aptitudes.

Rappelez-vous que votre enfant se voit à travers vos yeux. Si vous dites et montrez à votre enfant qu'il est spécial et aimable et qu'il est important pour vous, il développera une bonne estime de lui-même.



Le développement sexuel sain

Chaque personne est un être sexué, de la naissance jusqu'à la mort. La sexualité est une chose naturelle de la vie de chaque personne. Peu importe notre pays, notre culture ou notre religion, nous grandissons tous comme des êtres sexuels.

Chez les enfants très jeunes, la sexualité se rapporte à :

- La façon dont nous nous sentons dans notre peau
- La façon dont nous voyons notre corps
- Nos relations aux autres

En grandissant, les enfants commencent à réfléchir à de nouvelles facettes de leur identité, comme le genre et l'orientation sexuelle.

Entre l'âge de 1 et de 3 ans, il est normal que les enfants :

- soient curieux au sujet de leur propre corps et du corps des autres personnes;
- commencent à remarquer des différences entre les corps;
- aiment être nus;
- découvrent leur propre corps, y compris leurs organes génitaux;
- se masturbent — touchent leurs organes génitaux parce que cela fait du bien;
- parlent de leur corps;
- soient capables de comprendre les mots justes pour les différentes parties du corps.



Ce que les parents peuvent faire

L'apprentissage de la sexualité commence dès la naissance et continue toute la vie.

En tant que parent, vous êtes le premier et le plus important enseignant de vos enfants. Pour beaucoup de parents, parler de sexualité les met mal à l'aise. Il s'agit pourtant d'une partie importante du développement de votre enfant, et cela mérite qu'on fasse l'effort. Il peut être utile pour vous de savoir que vous enseignez à vos enfants beaucoup de choses sur la sexualité et sur les valeurs de votre famille par la façon dont vous vous comportez avec eux et avec d'autres membres de la famille.

- En effet, la douceur de vos soins enseigne à vos enfants à aimer et à être affectueux.
- Traiter vos enfants avec amour et respect leur enseigne à développer des relations saines.
- Ce que vous faites chaque jour leur enseigne vos valeurs et ce qui pour vous est bien et mal.
- La façon dont vous réagissez à un comportement normal comme la masturbation ainsi qu'aux organes génitaux de votre enfant, par exemple quand vous changez sa couche ou quand vous lui apprenez à utiliser les toilettes, influence la façon dont il perçoit son corps.



Pour aider votre enfant à développer des pensées saines par rapport à la sexualité :

- **Sachez à quoi vous attendre.** Il est normal et sain pour les tout-petits d'avoir de la curiosité pour toutes les parties de leur corps. Il est normal pour eux de toucher leurs organes génitaux — cela fait du bien et réconforte. Il est normal pour eux d'avoir des érections ou de l'humidité vaginale : c'est un réflexe physique.
- **Soyez conscient de la façon dont vous réagissez.** Il est important pour les enfants de se sentir bien par rapport à toutes les parties de leur corps, y compris leurs organes génitaux. Soyez conscient de la façon dont vous réagissez par rapport au caca et au pipi quand vous changez la couche de votre enfant et quand il apprend à utiliser les toilettes. Réagissez de façon normale et naturelle. Essayez de ne pas faire de grimaces ou de sembler dégoûté. Les tout-petits touchent leurs organes génitaux de la façon dont ils touchent les autres parties de leur corps. Il est normal et naturel pour eux de faire cela. Lorsque les enfants touchent leurs parties génitales en privé, ignorez-le ou donnez-leur autre chose à faire.
- **Enseignez à votre enfant que chaque personne est différente.** Les gens peuvent avoir l'air différents les uns des autres. Les gens peuvent vivre dans différents types de familles. Tout ça, c'est acceptable.
- **Apprenez-leur les mots justes pour toutes les parties du corps.** Les enfants ont besoin d'apprendre les mots « pénis », « vulve » et « anus », tout autant qu'ils ont besoin d'apprendre les mots « oreille », « genou » et « main ». L'heure du bain et le changement des couches peuvent être de bons moments pour apprendre ces mots à votre enfant. Connaître les noms de toutes les parties de leur corps aide les enfants à développer leur estime de soi ainsi qu'une bonne image de leur corps. Cela leur permet également de parler de leur corps.
- **Apprenez à votre enfant ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas.** Certaines choses sont acceptables en privé, mais pas en public. Enseignez à vos enfants que leurs organes sexuels sont privés. Dites clairement aux enfants ce qui est acceptable et ce qui n'est pas acceptable, sans les faire sentir coupables ou honteux. Vous pouvez par exemple dire : « Je sais que ça fait du bien quand tu touches ton corps comme ça, mais c'est quelque chose que tu fais quand tu es seul à la maison. »
- **Apprenez aux enfants que leur corps leur appartient.** Ils ont le droit de décider qui peut ou ne peut pas toucher leur corps. Ils ont le droit de dire « non » quand ils ne veulent pas que quelqu'un les touche. Aidez vos enfants à comprendre cela en ne les obligeant pas à s'asseoir sur les genoux ou à embrasser une personne quand ils ne veulent pas. Enseignez à vos enfants que les corps des autres personnes sont également privés.

- **Répondez aux questions clairement et simplement.**

Les questions comme « d'où viennent les bébés? » ou « pourquoi certains enfants ont-ils des pénis? » permettent de commencer à parler de sexualité.

Tous les enfants sont différents. Certains posent beaucoup de questions, d'autres pas. Il existe de bons livres sur la sexualité pour les enfants de tous âges. Beaucoup de parents trouvent ces livres utiles pour répondre à certaines questions. Les livres peuvent également être une bonne façon de commencer à parler de sexualité quand les enfants ne posent pas de questions.

- **Profitez des « moments qui se prêtent à l'apprentissage »** ; ces moments se produisent souvent. Par exemple, vous pouvez regarder des photos de famille et parler des relations. « Isabelle et Pierre sont mariés. » Ou, si un animal est enceinte, vous pouvez parler d'où viennent les chiots et les bébés. Assurez-vous d'utiliser un langage que vos enfants peuvent comprendre. S'ils veulent plus d'informations, ils poseront des questions.

Que vous le sachiez ou non, vous enseignez tous les jours à vos enfants des choses sur la sexualité. Vous pouvez les aider à développer des pensées saines sur la sexualité en continuant à en apprendre davantage vous-même sur le sujet. Lisez des choses sur la sexualité. Parlez de sexualité avec les personnes dont vous respectez les opinions.

Le saviez-vous?

Beaucoup de parents veulent plus d'informations sur la sexualité.

Voici quelques bonnes sources d'information sur le sujet :

- Fournisseurs de soins de santé
- Personnel de la santé publique (coordonnées, **page 188**)
- Bibliothèques (voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**)
- Centres de santé sexuelle (voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**)

Plus vous en saurez sur le sujet, plus vous serez à l'aise pour parler de sexualité avec vos enfants. Si vous commencez à parler de sexualité avec vos enfants quand ils sont jeunes, il sera probablement plus facile de leur parler de ce sujet quand ils grandiront.

Lorsque vous êtes ouvert et honnête au sujet de la sexualité, vous leur montrez qu'ils peuvent vous faire confiance et vous parler. Ils savent que quand ils viendront vous poser des questions, vous écouterez avec respect et répondrez honnêtement.



***Votre enfant veut
que vous sachiez***

Serre-moi. Fais attention à moi. J'ai besoin de savoir que tu m'aimeras toujours. Cela m'aidera à avoir confiance en moi et dans ce que je peux faire.





Développement

Développer les aptitudes.....	24
De nouvelles aptitudes à surveiller.....	25
12 à 18 mois.....	25
18 à 24 mois.....	26
24 à 36 mois.....	27
Quand s'interroger sur le développement de son enfant	29
Temps passé devant un écran et développement	31

« Mon bébé n'est plus vraiment un bébé maintenant. Il grandit vite et semble pouvoir faire quelque chose de nouveau chaque jour. À quoi puis-je m'attendre? »



Développer les aptitudes

Entre l'âge de 12 et de 36 mois, votre bébé deviendra un tout-petit. Il n'est plus un bébé, mais il n'est pas encore un « grand enfant ».

Le stade de développement de votre enfant influence beaucoup le moment où il est prêt à apprendre des choses comme utiliser les toilettes et dormir dans un lit.

Rappelez-vous que votre enfant va grandir et se développer à sa manière et à son propre rythme. Chaque enfant est différent — par exemple, certains développent les aptitudes musculaires avant de pouvoir parler. Certains enfants commencent à parler avant de développer leurs aptitudes musculaires.

Donnez à votre enfant le temps et l'amour dont il a besoin pour grandir et se développer à sa façon.

Le saviez-vous?

Langues et développement

La possibilité de parler plusieurs langues est un cadeau que de nombreuses familles sont en mesure d'offrir à leurs enfants. Il peut vous sembler que votre enfant apprend à parler plus lentement lors de l'apprentissage de deux langues ou plus. Cette situation est fréquente. En grandissant, la plupart des enfants arrivent très bien à parler plus d'une langue.

Le saviez-vous?

Allaitement et développement

L'allaitement continue à donner à votre enfant la nourriture dont il a besoin pour grandir et se développer. Comme votre enfant se développe, votre lait maternel change pour répondre à ses besoins qui évoluent.

Allaiter jusqu'à 2 ans et au-delà offre de nombreux avantages pour votre enfant.

De nouvelles aptitudes à surveiller

Entre 12 et 18 mois, votre enfant apprendra à ...

Marcher tout seul.

Pousser et tirer des choses tout en marchant.

Monter les escaliers en rampant ou en vous tenant la main. Descendre les escaliers en rampant à reculons.

Se pencher ou s'accroupir pour prendre des choses.

Empiler 2 blocs, puis 3, puis 4.

Tenir une tasse pour boire. Boire avec une paille.

Prendre de la nourriture avec les mains pour la manger.

Enlever des vêtements — comme des chaussures, des bas, des mitaines et des chapeaux.

Tourner les pages d'un livre — probablement plus d'une à la fois.

Faire rouler et lancer une balle.

Mettre des petits objets dans un contenant à travers des trous.

Dire environ 10 mots, mais comprendre plus de mots qu'il ne peut en dire.

Répondre à son propre nom.

Utiliser des mots simples comme non, à moi, bye-bye et ah-ah.

Comprendre des questions et des instructions simples. « Fais rouler la balle. » « Dis bonne nuit. »

Dire des phrases de deux mots : « C'est quoi? » « Tout parti. »

Utiliser des mots et des gestes pour communiquer — comme montrer du doigt et dire le mot lait pour boire, ou faire signe de la main et dire bye-bye.

Copier ce que font les adultes et les autres enfants. Essayer de répéter ce qu'ils disent.

Savoir qu'il est une personne distincte.

Savoir qui il est quand il voit son visage dans un miroir. S'appeler lui-même par son nom.

Montrer de l'amour à ses parents et sa famille.



Entre 18 et 24 mois, votre enfant apprendra à ...

Se tenir sur la pointe des pieds.
Marcher à reculons et sur le côté.
Descendre les escaliers en vous tenant la main.
Courir et sauter.
Danser sur de la musique.
Avancer en se poussant sur une trotteuse.
Grimper sur les meubles.
Donner un coup de pied à un ballon.
Empiler jusqu'à six blocs.
Mettre des petits objets dans un contenant.
Trier des jouets et d'autres objets selon leur forme ou leur couleur.
Ouvrir les armoires et les tiroirs.
Tourner les boutons.
Gribouiller avec un grand crayon.
Manger avec une cuillère sans trop se salir.
Manger la plupart des aliments sans s'étouffer.
Dire environ 50 mots.
Montrer du doigt des personnes ou des choses quand vous dites leur nom. Montrer du doigt l'image d'une balle quand vous dites :
« Où est la balle? »

Dire les noms des personnes, des animaux ou des parties du corps qu'il connaît. Montrer du doigt les parties de son corps si vous lui demandez.
Par exemple : « Où est ton genou? »
Dire des phrases de trois mots ou plus : « Chien partir, bye-bye. »
« Moi faire ça! »
Suivre des instructions simples.
«Tiens-moi la main. » « Ferme la porte. »
Faire semblant ou prétendre quand il joue — par exemple faire semblant de parler au téléphone, de faire manger un animal en peluche avec une cuillère ou d'allaiter une poupée.
Jouer à proximité d'autres enfants.
Aimer regarder d'autres enfants.
Se mettre très en colère ou pleurer quand il ne peut pas faire ce qu'il veut.
Il peut avoir des crises de colère.



Entre 24 et 36 mois, votre enfant apprendra à ...

Monter et descendre les escaliers tout seul, en mettant un pied sur chaque marche.

Courir. Grimper. Sauter. Lancer un ballon et frapper un ballon avec le pied.

S'asseoir tout seul sur une chaise. Ouvrir les portes.

Mettre son manteau. S'habiller et se déshabiller tout seul — avec un petit peu d'aide.

Construire une tour avec six blocs ou plus.

Manger avec une cuillère et une fourchette — sans trop se salir.

Barbouiller. Faire des lignes et des cercles.

Tourner les pages une à la fois.

Visser et dévisser les couvercles.

Dire 200 mots ou plus. Parler en disant des phrases de 3 à 5 mots.

Poser des questions — le mot « pourquoi? » fait partie des mots préférés.

Répondre à des questions simples. « Où est la balle? »

Répéter des rimes et des chansons simples. Comprendre des histoires simples.

Utiliser des pronoms. « Je veux du lait. » « Nous allons au magasin. »

Connaître son prénom et son nom.

Rire quand il entend des idées, des mots ou des histoires ridicules.

Nommer les images dans les livres.

Faire des casse-tête simples avec 3 ou 4 morceaux.

Comprendre des instructions doubles. « Va chercher ton chapeau s'il te plaît et apporte-le-moi. »

« Ramasse ta balle et mets-la dans le panier. » (Il ne peut pas toujours suivre vos instructions, mais il peut mieux les comprendre maintenant.)

Comprendre les contraires, comme chaud et froid, arrêter et partir, dedans et dehors.

Parler de ce qu'il fait. Raconter des petites histoires.



Entre 24 et 36 mois (suite)



Utiliser son imagination et inventer des choses pendant qu'il joue. Par exemple, avoir des amis imaginaires. Ou jouer à la maison avec des poupées ou des animaux en peluche.

Apprécier les jeux où il faut deviner.

Dire « 1, 2, 3 ».

Prêter attention pendant environ 3 minutes.

Comprendre davantage la notion de temps. Il se rappelle ce qui s'est passé hier. Il comprend les mots « maintenant », « bientôt » et « plus tard ».

Vouloir tout faire par lui-même.

S'intéresser davantage aux autres enfants et aimer se trouver en compagnie d'autres enfants. Il apprend à jouer en groupe avec d'autres enfants.

Savoir ce que « à moi » signifie. Il est toujours en train d'apprendre à partager et attendre son tour.

Il aime vous aider. Il veut faire ce que vous faites, par exemple vous aider à faire le ménage.

Commencer à comprendre des règles simples.

Être capable d'exprimer son amour pour les autres.

Quand s'interroger sur le développement de son enfant

Faites confiance à votre instinct. Si le développement de votre enfant vous inquiète, vous pouvez contacter le programme d'intervention précoce *Early Intervention Nova Scotia* (voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**), le bureau de la santé publique de votre communauté ou région (voir les coordonnées, **page 188**) ou votre fournisseur de soins de santé. Vous pouvez également obtenir des informations sur le développement de votre enfant dans les Centres de ressources pour les familles et auprès des éducateurs de la petite enfance.

À consulter

N'oubliez pas : C'est vous qui connaissez le mieux votre enfant. Pour trouver des informations sur les services de santé de votre communauté, consultez la partie « **Bienvenue** » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.

Vous avez le droit d'obtenir de l'information sur la santé et le développement de votre enfant. Posez des questions jusqu'à ce que vous obteniez l'information dont vous avez besoin.



Demandez de l'aide si vous remarquez chez votre enfant une ou plusieurs des choses suivantes.

***À l'âge de 18 mois,
votre enfant :***

- Ne peut pas marcher par lui-même
- Ne peut pas dire au moins 8 à 10 mots que vous pouvez comprendre
- Ne semble pas connaître des choses ordinaires que l'on trouve dans une maison — comme une brosse, le téléphone, une fourchette ou une cuillère

***À 2 ans,
votre enfant :***

- Ne peut pas dire des phrases d'au moins deux mots
- Ne peut pas répéter les mots ou refaire les gestes d'autres personnes — par exemple il ne peut pas faire un signe de la main ou applaudir quand il voit les autres le faire
- Ne peut pas suivre des instructions simples
- Ne peut pas courir sans tomber

***À 3 ans,
votre enfant :***

- A du mal à monter et à descendre les escaliers
- Ne parle pas assez clairement pour se faire comprendre la plupart du temps
- A de la difficulté à ramasser et à manipuler de petits objets
- Ne peut pas comprendre de simples instructions
- Ne s'intéresse pas aux autres enfants
- Ne peut pas construire une tour de plus de quatre blocs
- Ne peut pas dessiner un cercle quand on lui montre

Temps passé devant un écran et développement

Durant les deux premières années de sa vie, le cerveau de votre bébé triple de volume. Pendant cette croissance, le cerveau de votre bébé établit des connexions qui lui permettront d'apprendre à parler, à penser et à se concentrer.

La qualité du développement du cerveau de votre bébé dépend de ce qu'il voit, de ce qu'il entend et de ce qu'il fait.

Les enfants apprennent le mieux et s'amuse surtout lorsqu'ils jouent avec d'autres personnes et explorent leur environnement. Les enfants de moins de 2 ans ne comprennent pas ce qui se passe sur un écran. Ils peuvent être intéressés par les couleurs et les sons, mais les écrans ne les aident pas à apprendre.

Les jeunes enfants apprennent surtout par des interactions directes avec leurs parents et les personnes qui s'occupent d'eux. Pour se développer, votre enfant a besoin d'expériences interactives réelles avec de vraies personnes dans des situations réelles.

L'utilisation régulière d'écrans pour distraire ou calmer votre enfant peut l'empêcher d'apprendre à se calmer tout seul. Votre enfant pourrait même finir par trop dépendre des écrans pour gérer ses émotions. Des recherches démontrent que les enfants qui ont de la difficulté à gérer leurs émotions passent généralement beaucoup de temps devant les écrans avant l'âge de 2 ans.

Le temps passé devant l'écran (télévision, tablette, téléphone ou ordinateur) ne peut pas remplacer votre amour et votre attention. Le temps passé devant l'écran ne peut pas non plus offrir les bienfaits que votre enfant tire du jeu.

La seule utilité positive des écrans est la fonction d'appel vidéo (p. ex. sur FaceTime ou WhatsApp) qui peut aider à renforcer et à entretenir des relations à distance avec la famille et des amis.

En réalité, plus un jeune enfant passe de temps à regarder la télévision ou des vidéos ou encore devant des jeux vidéo, plus les écrans risquent d'avoir des effets négatifs. Les enfants qui passent beaucoup de temps devant des écrans risquent un retard de développement du langage et peuvent avoir des difficultés de concentration. Le développement du langage se fait lorsque l'enfant apprend à parler, à écouter, à interpréter et à utiliser des mots.



Pour aider votre enfant à se développer

- **Ne laissez pas les enfants de moins de 2 ans utiliser des écrans, sauf pour les appels vidéo.**
- **Entre 2 et 5 ans, limitez le plus possible le temps d'écran.** Les enfants de 2 à 5 ans devraient passer au maximum 1 heure par jour devant les écrans. Proposez à votre enfant d'autres activités que les écrans. Vous trouverez ci-dessous plusieurs idées d'activités.

Le saviez-vous?

Beaucoup de parents sont tentés d'utiliser la télévision ou un téléphone cellulaire comme moyen d'occuper les enfants pendant qu'ils font la cuisine ou d'autres tâches. Il y a beaucoup d'autres activités que les enfants peuvent faire à la place, par exemple :

- Jouer près de vous
- Chanter des chansons avec vous
- Jouer de la musique
- Colorier ou faire des casse-tête à la table ou dans une chaise haute près de vous
- Vous aider à brasser, à mélanger, à déchirer de la laitue ou à faire d'autres tâches sécuritaires pendant que vous cuisinez
- Utiliser des contenants en plastique vides pour construire des tours ou pour vider ou verser des choses
- Vous imiter avec des pots et des casseroles vides pendant que vous cuisinez

- **Évitez d'exposer votre enfant à des écrans en arrière-plan.** Éteignez la télévision et les autres appareils électroniques dans la pièce où est votre enfant, surtout si personne ne les regarde.
- Conseils si votre enfant a 2 ans ou plus :
 - **Lorsque votre enfant regarde des vidéos et d'autres contenus en ligne, regardez-les ensemble.** Guidez votre enfant devant les écrans : établissez des règles de temps d'écran, discutez du contenu visionné et posez-lui des questions sur ce que vous regardez ensemble.
 - **Privilégiez les programmes dont le rythme est lent et évitez ceux qui contiennent des publicités.**
 - **Évitez d'utiliser des écrans pour calmer votre enfant,** sauf dans des situations particulières telles que dans un cabinet médical.
 - **Évitez les écrans pendant les repas, les moments de jeu, juste avant la sieste ou le coucher de même que lors des réunions familiales.**
- **Encouragez votre enfant à se dépenser physiquement.** Plus un enfant passe du temps devant un écran, moins il a de temps pour jouer. Les enfants ont besoin d'au moins deux heures de jeu actif par jour.

Jouer seul, jouer avec vous, faire des choses par lui-même et être actif sont plus importants pour le développement de votre enfant — son cerveau et son corps — que n'importe quelle vidéo, émission de télévision ou n'importe quel jeu d'ordinateur.

Vous trouverez plus d'information sur la restriction du temps passé devant un écran dans la section « **Familles** » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.

Votre enfant veut que vous sachiez ...

J'ai de plus en plus de curiosité pour
tout ce qui se trouve autour de moi.
Je veux tout voir! Je veux tout essayer!
Fais attention à ma sécurité pendant
que j'apprends, je grandis et j'explore.





Jouer

Jouer est important	36
Prenez du temps pour jouer	37
Jouez avec votre enfant	38
Le jeu et le développement	40
Le jeu aide à développer les aptitudes au langage	41
Comment vous pouvez aider votre enfant à développer des aptitudes au langage par le jeu	41
Le jeu permet de développer les aptitudes sociales.....	43
Comment vous pouvez aider votre enfant à développer des aptitudes sociales par le jeu	44
Le jeu permet de développer la réflexion et la créativité.....	45
Comment vous pouvez aider votre enfant à développer sa capacité de réflexion et la créativité par le jeu.....	46
Le jeu permet de développer les aptitudes physiques	47
Comment vous pouvez aider votre enfant à développer des aptitudes physiques par le jeu	48
Jeux et activités	50
12 à 18 mois.....	50
18 à 24 mois.....	54
24 à 36 mois.....	56
Jouets	58

« Mon enfant joue tout le temps! Pour lui, tout est un jeu. Apprend-il vraiment quelque chose ou perd-il son temps quand il joue? »

Le saviez-vous?

Passer du temps dehors avec votre enfant l'aidera à se développer de nombreuses façons : physiquement, mentalement et socialement.

Donnez à votre enfant de nombreuses occasions de jouer dehors et de profiter du plein air.

Le saviez-vous?

Le jeu et l'apprentissage sont des choses naturelles pour les enfants.

Les tout-petits apprennent en :

- Voyant quelque chose qu'ils veulent faire
- Essayant de faire la même chose
- Faisant cette chose de nombreuses fois

Ils jouent de la même façon.

Jouer est important

Les enfants adorent jouer! Ils le font naturellement, facilement et avec plaisir. Et ils adorent jouer avec vous.

Jouer enseigne aux enfants le plaisir de faire et d'apprendre de nouvelles choses. Le jeu, c'est le travail des enfants. Ce n'est jamais une perte de temps. Jouer permet aux enfants d'apprendre à se connaître eux-mêmes, d'apprendre à connaître leur monde ainsi que les gens qui s'y trouvent. Le jeu aide le cerveau à se développer.

Les tout-petits ont de la curiosité pour tout. Ils veulent tout essayer et tout faire. Jouer les aide à répondre à leur besoin de savoir. Cela les aide à apprendre à penser et à résoudre des problèmes. Ils explorent, posent des questions, trouvent des réponses et essaient de nouvelles choses.

- Le **jeu actif** aide le corps des tout-petits à rester fort et en bonne santé. Cela les aide à apprendre ce que leur corps peut faire, par exemple courir, sauter, tourner, lancer et attraper.
- **Jouer avec les autres** aide les tout-petits à acquérir des aptitudes sociales, par exemple se faire des amis et bien s'entendre dans un groupe.
- Les **histoires, les comptines et les jeux musicaux** aident à développer les aptitudes au langage.
- **Jouer à faire semblant** aide les enfants à comprendre leurs sentiments et à utiliser leur imagination. Cela leur donne la possibilité d'essayer des aptitudes qu'ils utiliseront dans leur vie quotidienne.
- **Jouer en se salissant** leur apprend à apprécier le monde qui les entoure. Par exemple, sauter dans des flaques d'eau, creuser dans le sable et écraser de la pâte à modeler entre leurs doigts leur enseigne la sensation des choses. En jouant, les tout-petits peuvent se salir. Se salir fait partie du jeu et de l'apprentissage.

Il existe de nombreuses façons de jouer. Toutes ces façons aident les enfants à apprendre, à grandir et à s'amuser.

Prenez du temps pour jouer

Donnez à votre enfant du temps pour jouer à sa façon et pour explorer son monde.

- **Donnez à votre enfant de nombreuses occasions de jouer de différentes façons :** jeux actifs, jeux créatifs, jeux imaginaires, jeux calmes. Donnez-lui le temps de jouer seul et le temps de jouer avec vous.
- **Fixez un rendez-vous de jeu.** Jouer avec d'autres enfants et adultes aidera votre enfant à apprendre à jouer en groupe, c'est-à-dire à donner et à recevoir. Cela ne doit pas forcément être chez quelqu'un d'autre. Les activités de groupe, par exemple aller écouter des histoires à la bibliothèque ou aller jouer dans un Centre de ressources pour les familles, donnent aussi à votre enfant la possibilité de jouer avec les autres.

Sachez que lorsque des enfants jouent en groupe, ils ne jouent pas toujours les uns **avec** les autres.

Par exemple, un enfant peut jouer seul même s'il y a d'autres enfants autour de lui. Ou il peut jouer à côté d'un autre enfant. Tôt ou tard, les enfants apprennent à jouer ensemble.

Peu importe la façon dont votre enfant choisit de jouer dans un groupe, être avec d'autres enfants est important et aide votre enfant à apprendre et se développer.



Le saviez-vous?

Pour les tout-petits, jouer est amusant et excitant. Parfois, c'est tellement amusant qu'ils ne veulent pas arrêter.

Il peut être difficile pour un enfant d'arrêter de faire quelque chose qu'il aime. Il est souvent utile de lui donner le temps de se faire à l'idée pour être prêt à passer à autre chose. Par exemple, commencez par dire quelque chose comme :

« Je sais que tu t'amuses, mais nous devons rentrer à la maison. »

Puis, après une ou deux minutes :

« Une minute de plus. Ensuite, nous devons arrêter et rentrer à la maison. »

Puis, lorsque la minute est écoulée :

« D'accord, c'est le temps de partir! »

Quand c'est le temps de partir, allez-vous-en. Il se peut que votre enfant n'aime pas ça au début, mais si vous agissez toujours de la même façon, il s'habitue.

Pour en savoir plus à ce sujet, consultez la partie intitulée « **Comportement** », page 63.

Jouez avec votre enfant

Vous êtes le camarade de jeu le plus important de votre enfant, ainsi que son tout premier enseignant.

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles vous devriez passer beaucoup de temps à jouer avec votre enfant.

- Jouer avec votre enfant est un moyen naturel d'enseigner des aptitudes importantes, comme faire des choses à tour de rôle, écouter des points de vue différents, ou encore être gentil envers les autres. Jouer avec vous peut aider votre enfant à apprendre à communiquer, à la fois avec des mots et des actions.
- Jouer ensemble renforce l'attachement qui existe entre lui et vous. Cela aide votre enfant à se sentir spécial et aimé, ainsi qu'à développer son estime de soi. (Pour plus d'informations sur l'estime de soi, voir **page 15**.)
- Jouer ensemble peut vous donner à vous, ainsi qu'à votre enfant, la possibilité de vous détendre et de profiter l'un de l'autre.

Quand vous jouez avec votre enfant :

- Faites des choses simples et sécuritaires.
- Suivez votre enfant; les enfants savent comment jouer.
- Donnez-lui toute votre attention. Mettez-vous par terre avec lui. Jouez **ensemble**.
- Montrez à votre enfant comment se comporter en lui montrant l'exemple; dites : « S'il vous plaît » et « Merci! ». Faites cela chacun votre tour.
- Faites beaucoup de choses ensemble : chantez, dansez, roulez-vous par terre, faites des bulles, sautez dans l'eau, faites de la peinture avec les doigts, lisez.

Le saviez-vous?

Vous n'avez pas besoin de fixer une heure particulière pour vous amuser avec votre enfant. Vous pouvez jouer avec lui chaque fois que vous passez du temps ensemble. Par exemple :

- Dans le bus
- Au marché
- Dans la voiture
- En vous promenant
- À l'heure du bain
- En l'habillant

Chaque fois que vous parlez, chantez, racontez des histoires ou riez ensemble, votre enfant apprend.



Jouer à des jeux et faire des choses ensemble sont des façons amusantes d'aider votre enfant à apprendre et à grandir.

Suivez les signes de votre enfant. Il vous fera comprendre ce qu'il aime le plus et ce qu'il n'aime pas.

S'il est fatigué d'une chose et prêt à passer à une autre chose, il vous le fera également comprendre. Il se peut que vous vous fatigiez d'un jeu, d'une chanson ou d'une histoire bien avant votre enfant.

Jouez avec votre enfant quand il a de l'énergie et quand il est intéressé. Laissez-le agir à son rythme. Si vous essayez une activité et que votre enfant ne s'y intéresse pas, attendez quelques jours ou quelques semaines, puis essayez de nouveau.

N'oubliez pas que votre enfant aimera faire les mêmes activités pendant un certain temps, par exemple se déguiser ou jouer au papa et à la maman. En ayant de plus en plus d'aptitudes, il sera en mesure de jouer aux mêmes jeux de manières différentes.

Il est également utile de se rappeler que de nombreux jeux et activités permettent de développer plusieurs aptitudes en même temps. Par exemple, la danse permet de développer à la fois les aptitudes sociales et les aptitudes physiques.

Essayez de nombreuses activités avec votre enfant. Dans cette partie du guide, vous trouverez des idées de jeux et d'activités.

Profitez bien de chaque instant! Découvrez le plaisir de jouer et d'apprendre ensemble.

Le saviez-vous?

Féliciter votre enfant est important. Vous pouvez l'encourager en étant très clair sur ce que vous félicitez. Dites des choses comme :

- « Bravo, tu as réussi! »
- « Tu as réussi à pousser la boîte jusqu'à la cuisine. »
- « Tu as réussi à trouver le chiot dans l'image. »

Lorsque vous félicitez votre enfant, souriez et applaudissez. Montrez-lui, par des gestes et des paroles, comme vous êtes fier de lui.



Le jeu et le développement

Le jeu aide les enfants à développer les aptitudes au langage, sociales, de réflexion et physiques.

En jouant, les enfants développent leur capacité à utiliser des mots pour dire ce qu'ils veulent et comment ils se sentent.

En jouant, les enfants apprennent à résoudre des problèmes. Ils développent leur capacité à comprendre les choses par eux-mêmes.

En jouant, les enfants apprennent par leurs sens. Ils découvrent qu'ils peuvent écrabouiller la pâte à modeler, que le sable passe entre leurs doigts, et que les bulles s'éloignent en flottant dans l'air.

En jouant, les enfants apprennent à utiliser leur corps. Ils découvrent comment ils se sentent quand ils sautent, quand ils courent dans l'herbe ou quand ils poussent leur poussette. Ils apprennent à ressentir le plaisir qui existe à se déplacer dans leur propre univers.

En jouant, les enfants apprennent à se connaître eux-mêmes et à savoir ce qu'ils peuvent faire.



Le jeu aide à développer les aptitudes au langage

Entre l'âge de 1 et de 3 ans, la capacité de votre enfant à utiliser des mots se développe à pas de géant.

Parlez, lisez et jouez avec votre enfant chaque fois que vous le pouvez. Toutes ces activités l'aideront à apprendre à écouter, à faire attention et à se souvenir. Chez les enfants, le jeu est un moyen naturel de développer les aptitudes au langage. Suivez l'exemple de votre enfant. Encouragez-le pendant qu'il joue.

Comment vous pouvez aider votre enfant à développer des aptitudes au langage par le jeu

- **Jouez avec les mots.** Chantez des chansons, jouez à des jeux de rimes et racontez des histoires à votre enfant. Écoutez les histoires que votre enfant vous raconte. Lisez, chantez et racontez des histoires de façon amusante. Utilisez des voix différentes. Faites des folies. Montrez à votre enfant tout le plaisir qu'il peut avoir avec les mots.



- **Ayez du plaisir avec les livres.** Choisissez des livres qui encouragent votre enfant à participer et à jouer : répéter des mots, compter, tourner les pages, lever les rabats, toucher aux différentes textures. Aidez-le à nommer les couleurs, les objets et les lettres qu'il voit sur les pages. Lisez des livres qui contiennent les mêmes mots et les mêmes sons. Choisissez des livres qui ont des mots amusants à dire ou qui riment. Prenez des livres qui ont un lien avec la vie de votre enfant ou qui parlent de choses qui l'intéressent. Inventez des histoires à partir des images qui se trouvent dans les livres. Mettez des livres dans différents endroits de la maison pour qu'ils soient toujours faciles à trouver. Lisez à votre enfant plusieurs fois par jour. Vous trouverez une foule de bons livres à votre bibliothèque locale (voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**)

À consulter

Pour en savoir plus sur la période pendant laquelle les tout-petits développent les aptitudes au langage, consultez la partie « **Développement** » (page 22).



- **Parlez à votre enfant.** Nommez les parties de son corps pendant que vous l'habillez et le lavez. Quand il montre quelque chose du doigt, dites-lui ce que c'est. Dites-lui le nom des aliments qu'il mange. Dites-lui le nom de ses vêtements pendant que vous l'habillez. Décrivez ce qu'il fait quand il joue. Aidez-le à apprendre des mots qui décrivent ses sentiments. « Comme tu as l'air content! » « Est-ce que tu es triste? » « Est-ce que ça t'a mis en colère? » Aidez-le à compter ses jouets quand il les met dans un sac. Montrez-lui ce que les mots suivants veulent dire : premier et dernier, haut et bas, grand et petit, rapide et lent.
- **Prêtez attention à votre enfant quand il vous parle.** Essayez de comprendre ce qu'il vous dit. Aidez-le à trouver les mots dont il a besoin.
- **Attirez son attention sur les sons familiers,** comme le chant des oiseaux, les chiens qui aboient, les voitures qui passent, les enfants qui jouent. Dites-lui d'où viennent ces sons. Faites les mêmes sons : aboyez comme un chien, miaulez comme un chat. Encouragez-le à vous imiter.
- **Jouez de la musique.** Faites écouter à votre enfant toutes sortes de musique avec lesquelles il peut chanter. Tenez ses mains et dansez. Frappez des mains, sautez et marchez au rythme de la musique.
- **Assurez-vous que votre enfant passe du temps avec d'autres adultes et des membres de la famille.** Parler à plus de gens l'aidera à développer ses aptitudes au langage.
- **Permettez à votre enfant de passer du temps avec d'autres enfants.** Les enfants apprennent la langue avec les adultes, mais la pratiquent pendant qu'ils jouent avec d'autres enfants.

Le saviez-vous?

Les enfants apprennent de nouveaux mots en écoutant d'autres personnes les prononcer. Ils répètent les mots qu'ils entendent. Plus ils entendent de mots, plus ils en apprennent.

Si votre enfant dit un mot qui a l'air comique, ne vous moquez pas de lui et ne le critiquez pas.

Dites simplement le mot de la bonne façon afin qu'il puisse l'entendre de nouveau.

Le saviez-vous?

Si vous êtes mal à l'aise quand vous lisez à votre enfant à haute voix, certains programmes de littératie proposent des cours qui peuvent vous aider à améliorer vos compétences. (Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**)





Jouer

Le jeu permet de développer les aptitudes sociales

Entre l'âge de 1 et de 3 ans, votre enfant commence à établir des rapports avec d'autres personnes; son monde s'élargit.

Votre enfant sera en mesure de montrer des sentiments plus nombreux. Il réagira davantage aux autres et montrera l'amour qu'il a pour sa famille. Pendant qu'il joue, il imitera les autres adultes et enfants.

À cet âge, les enfants commencent à comprendre que certaines choses leur appartiennent : les mots « à moi! » font partie de leurs expressions préférées. Ils ne comprennent pas encore comment partager. Ils commencent également à vouloir être plus indépendants et faire des choses par eux-mêmes, c'est pourquoi ils disent souvent « moi faire! ».

Le jeu permet à un enfant de développer ses aptitudes sociales : la capacité à ressentir des émotions, à tisser des liens avec sa famille et à se faire des amis. Le jeu permet aux enfants de développer ces aptitudes pendant qu'ils se sentent en sécurité dans leur famille, leur communauté et leur culture.

Comment vous pouvez aider votre enfant à développer des aptitudes sociales par le jeu

- **Passez beaucoup de temps à jouer avec votre enfant.** Suivez l'exemple de votre enfant. Laissez-le choisir les jeux qu'il veut.
- **Jouez ensemble à « faire semblant ».** Les tout-petits regardent ce que font les adultes et les enfants plus âgés, puis essaient de faire les mêmes choses. Participez aux jeux de votre enfant, par exemple, faites semblant de lui parler au téléphone. Utilisez des jouets et des articles ménagers pour lui permettre de faire semblant de faire des choses, comme aller chez le médecin, faire l'épicerie, faire la cuisine et allaiter un bébé. Quand il joue avec des poupées ou des animaux en peluche, montrez-lui comment leur donner les mêmes soins affectueux que vous lui donnez. Ce genre de jeu aide les enfants à comprendre la vie réelle. Cela les aide à comprendre comment les autres se sentent et à se sentir bien dans leur peau.

- **Décidez d'une date pour jouer.** Il est important pour les tout-petits de passer du temps avec d'autres enfants. Soyez patient et surveillez bien votre enfant quand il joue avec les autres. Il lui faudra un certain temps pour apprendre à s'entendre avec les autres et à partager. Lorsque votre enfant est prêt à jouer avec les autres, apprenez-lui à se faire des amis.
- **Encouragez votre enfant à devenir de plus en plus indépendant.** Donnez-lui le temps dont il a besoin pour résoudre des problèmes. Offrez-lui de l'aide quand il en a besoin, mais donnez-lui la possibilité de faire des choses par lui-même.
- **Créez des routines quotidiennes ainsi que des limites.** Aidez votre enfant à apprendre ce que vous attendez de lui. Les enfants se sentent en sécurité quand ils savent à quoi s'attendre; cela facilite leur apprentissage.



Le jeu permet de développer la réflexion et la créativité

Le cerveau des tout-petits est toujours occupé. Ils veulent savoir comment les choses fonctionnent. Ils veulent savoir pourquoi des choses se produisent. Ils veulent savoir comment les choses s'assemblent les unes dans les autres et comment elles se défont.

Ils essaient de construire, avec des blocs, la tour la plus haute possible. Et ils veulent entendre le bruit que fait la tour quand elle s'écroule.

Ils veulent voir, toucher, entendre, sentir et goûter de nouvelles choses. Ils utilisent tous leurs sens pour comprendre leur monde.

C'est en jouant que les enfants répondent à leurs questions et commencent à comprendre comment les choses fonctionnent.



Comment vous pouvez aider votre enfant à développer sa capacité de réflexion et la créativité par le jeu

- **Jouez à des jeux qui aident votre enfant à comprendre les choses.** Cachez des choses sous les oreillers pour que votre enfant les trouve. Aidez-le à trier des choses selon leur forme, leur taille ou leur couleur. Par exemple, mettez tous les jouets rouges ensemble ou séparez les gros camions des petits camions. Aidez-le à trouver les couvercles de pots de différentes grosseurs. Donnez-lui des jouets qu'il peut démonter et assembler. En triant des objets de formes différentes et en faisant des casse-tête, votre enfant apprend à mettre des choses ensemble, à compter et comment les choses s'assemblent.
- **Donnez-lui du temps pour penser.** Il pourra alors prêter attention à la même chose pendant un certain temps. Lentement, il pourra passer plus de temps à regarder ou à jouer avec la même chose.
- **Permettez-lui d'utiliser tous ses sens.** En jouant avec des formes, des odeurs et des textures, votre enfant pourra explorer ses sens. Il apprend ce qui sent bon et ce qui sent mauvais. Il découvre ce que les choses font quand il les écrase dans ses mains. Il découvre que les choses donnent des sensations différentes quand elles sont mouillées et quand elles sont sèches. Donnez-lui :
 - des choses intéressantes à regarder (à la maison et à l'extérieur);
 - beaucoup de choses qui ont une odeur et un goût différents;
 - différents types de musique à écouter;

- des textures différentes, par exemple : s'éclabousser dans de l'eau, de la pâte à modeler pour écraser, du sable pour passer entre les doigts.
- **Lisez beaucoup de livres avec votre enfant.** Laissez-le tourner les pages. Demandez-lui de vous dire ce qu'il y a dans les images qui lui sont familières.
- **Donnez à votre enfant du temps pour dessiner et peindre** avec des gros marqueurs, des crayons de couleur et de la peinture non toxique.
- **Laissez-le jouer dans l'eau** avec des éponges, des tasses en plastique, des jouets qui coulent et des jouets qui flottent. Allez vous promener quand il pleut. Sautez dans les flaques d'eau.
- **Donnez-lui la possibilité de creuser et de jouer dans le sable ou la terre**, à la plage ou dans la cour.
- **Encouragez son imagination.** Participez quand il joue « à faire semblant ». Écoutez-le quand il raconte des histoires. Demandez-lui d'inventer des histoires à partir des images qui se trouvent dans ses livres.

À consulter

Passer beaucoup de temps devant un écran (regarder un programme à la télé ou des films, utiliser un téléphone cellulaire, ou jouer à des jeux vidéo) peut avoir un impact négatif sur le développement de votre enfant. Pour plus d'informations, consultez la partie intitulée « **Familles** » du guide **Tendres soins : Parents et familles.**



Le jeu permet de développer les aptitudes physiques

Les tout-petits adorent bouger. Ils explorent leur monde du matin au soir. C'est incroyable de voir toute l'énergie de ces tout petits corps!

Et les tout-petits ont besoin de toute cette énergie. Rendu à 3 ans, votre enfant apprend beaucoup de choses sur l'utilisation de son corps. Il apprend à utiliser ses gros muscles pour courir, sauter, grimper, lancer un ballon et taper dedans, ou pédaler sur un tricycle. Il apprend à utiliser les petits muscles pour ouvrir les portes, construire une tour avec des blocs, s'habiller, tenir des crayons de couleur et dessiner.

Pour les tout-petits, l'activité physique n'est pas seulement amusante, elle est nécessaire. Ils ont besoin de jouer activement pour développer les aptitudes physiques qu'ils utiliseront tous les jours pour le reste de leur vie.

À ce stade-ci de son développement, l'activité physique est nécessaire pour votre enfant.

- Cela l'aide à comprendre ce que son corps peut faire. Cela l'aide à développer les aptitudes dont il a besoin chaque jour.
- Cela l'aide à développer son cerveau et à apprendre.
- Cela l'aide à développer sa force, sa souplesse, son équilibre et sa coordination.
- Cela l'aide à mieux manger et à mieux dormir.
- Cela l'aide à brûler de l'énergie et à se sentir plus calme et plus heureux.

À consulter

Être physiquement actif et avoir une bonne alimentation sont deux choses importantes pour avoir une bonne croissance et un bon développement. Pour en savoir plus sur la bonne alimentation, consultez la partie « **Alimentation** », page 114.



L'activité physique est nécessaire pour votre enfant pendant qu'il grandit.

- En aidant dès maintenant votre enfant à aimer l'activité physique, celui-ci restera probablement actif pendant qu'il grandira. Cela signifie qu'il sera en meilleure santé et qu'il se sentira mieux tout au long de sa vie.
- Avoir acquis des aptitudes physiques de base permettra à votre enfant de faire de nombreuses activités sportives.

Les enfants jouent naturellement et sont naturellement actifs. Mais ils ont besoin de votre aide et de votre soutien pour apprendre des aptitudes physiques comme sauter, frapper, lancer, attraper et courir.

L'activité physique doit faire naturellement partie de la journée de votre enfant, tout comme dormir, manger et apprendre.

Encouragez votre enfant à apprendre à aimer le jeu actif et la joie d'utiliser son corps. Assurez-vous que votre enfant a chaque jour le temps d'être actif. Tout est amusant pour un enfant : la pluie, le soleil, le brouillard ou la neige.

Comment vous pouvez aider votre enfant à développer des aptitudes physiques par le jeu

- **Soyez actif avec votre enfant.** Jouez à des jeux actifs ensemble : cache-cache, jeu du chat, suivez le guide. Assurez-vous que votre enfant vous voit marcher, courir, grimper et sauter pendant que vous jouez ensemble. Les enfants apprennent en copiant ce que vous faites. Montrez à votre enfant que vous menez chaque jour une vie saine et active.



Le saviez-vous?

Vous n'êtes pas le seul qui peut donner à votre enfant la possibilité de jouer activement.

Assurez-vous que les autres personnes qui s'occupent de votre enfant, comme ses gardiennes et ses grands-parents, sachent à quel point le jeu actif est important.

Recherchez un centre de garderie ou une garderie en milieu familial qui offre chaque jour des programmes de jeux actifs à l'intérieur et à l'extérieur.

- **Encouragez votre enfant à marcher et à bouger.**

Donnez-lui la possibilité de pousser et de tirer des chaises, des grosses boîtes, le panier à linge ou encore des jouets comme un petit chariot ou une tondeuse à gazon en plastique. Les tout-petits adorent pousser leur propre poussette. Balancez-vous sur le terrain de jeux. Courez dans le parc. Montez et sortez d'une grosse boîte, montez et descendez les escaliers ou du sofa. Sautez d'une marche à l'autre. Lancez une balle et tapez dedans. Glissez dans la neige. Sautez dans l'eau. Tortillez-vous, dansez et tournez en écoutant différents types de musique (rapide et lente). Roulez-vous comme une bûche, tenez-vous en équilibre sur une jambe, faites des jeux où vous arrêtez et partez, marchez en avant et en arrière. Aidez votre enfant à apprendre à utiliser son corps. Encouragez-le quand il essaie de nouvelles choses.

- **Donnez à votre petit explorateur suffisamment d'espace pour se déplacer et être actif**, que

ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur. Créez un espace de jeu dans votre maison. Allez au parc, au terrain de jeux et à la plage. Promenez-vous dans votre quartier.

- **Donnez à votre enfant beaucoup de choses à faire avec ses mains.** Des blocs à empiler et à faire tomber. Des jouets à défaire et à refaire. Des gros crayons de couleur pour gribouiller. Des contenants pour les ouvrir et les fermer. Des jouets et d'autres objets à trier selon leur forme, leur grosseur ou leur couleur. Faites des jeux avec les doigts, comme « un, deux, trois, main gauche; un, deux, trois, main droite ».



Le saviez-vous?

Chaque jour, les tout-petits ont besoin **de beaucoup** d'activité physique. Essayez d'éviter les longues périodes de temps dans les berceaux, les poussettes, les sièges et les exercices. Un enfant ne doit pas rester inactif pendant plus de 60 minutes à la fois, à moins qu'il ne dorme.

Votre enfant a besoin d'être actif tous les jours, pendant au moins 2 heures. Plus d'activités est encore mieux. Essayez de sortir votre enfant dehors tous les jours pour être actif.

Il n'est pas nécessaire de faire toutes les activités à la fois. Ces activités peuvent être réparties sur toute la journée. D'ailleurs, il est préférable d'avoir beaucoup de courtes périodes de jeu actif qu'une seule longue période.

À consulter

Si vous souhaitez trouver des programmes de jeu actif dans votre communauté, consultez le site Web de Recreation Nova Scotia pour trouver le centre de loisirs le plus proche de chez vous. (Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**)

Il se peut également que le centre de ressources pour les familles de votre communauté offre certains programmes. (Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**)

Jeux et activités

12 à 18 mois

Jouer avec des mots, des chansons et des gestes

Votre enfant continuera à aimer les nombreux jeux auxquels vous jouez déjà, comme « Ainsi font font font les petites marionnettes ». Vous pouvez également ajouter de nouvelles chansons, comme « Si tu aimes le soleil frappe des mains », ou tout autre jeu de chant ou de rimes que vous aimiez faire quand vous étiez enfant. Les grands-parents et les aînés peuvent connaître des chansons et des comptines qui appartiennent à votre culture. Vous trouverez de nombreux livres de chansons et de comptines dans votre bibliothèque locale, dans les centres de ressources pour les familles (voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**) ou encore dans les librairies.

Jouer à nommer les choses

Tout a un nom. Aidez votre enfant à apprendre en disant le nom de personnes, de parties du corps ou de choses que l'on utilise tous les jours, comme des assiettes, des chaises, des camions, des fruits et des légumes. Jouez à ce jeu quand vous allez vous promener, lorsque vous êtes en voiture, au marché, à la plage, au parc; c'est-à-dire partout où il y a quelque chose à voir.

Bruits d'animaux

Montrez à votre enfant les bruits que font les animaux. Les chats font « miaou »; les chiens font « ouah! ouah! »; les vaches font « meuh »; les cochons font « groin ». Lisez des livres sur les animaux et faites les différents sons avec votre enfant. Faites semblant d'être un chien et dites à votre enfant de faire le chiot. Parlez l'un à l'autre en aboyant et en faisant des « ouah! ouah! »

Danse avec moi!

Jouez de la musique et montrez à votre enfant comment danser. Prenez-le dans vos bras et dansez avec lui. Mettez-le par terre et continuez à danser ensemble. Si d'autres membres de la famille sont là, demandez-leur de participer.





Les couvercles, c'est amusant!

Votre enfant peut maintenant commencer à faire beaucoup plus de choses avec les couvercles avec lesquels il joue depuis un certain temps (voir la partie intitulée « **Jouer** » dans le guide **Tendres soins : De 6 à 12 mois**). Par exemple, vous pouvez faire une fente d'environ 1 cm de large et 10 cm de long (½ pouce de large, 4 pouces de long) dans le couvercle d'un contenant en plastique. Montrez à votre enfant comment faire passer des couvercles à travers la fente. Mettez des autocollants de différents animaux sur des couvercles puis demandez à votre enfant de trouver celui qui a le chien, etc.

Le collectionneur

Laissez votre enfant prendre des choses qui attirent son œil lorsque vous êtes en promenade. Tout intéresse les tout-petits : les coquillages sur la plage, les roches dans le parc, les petites branches et les feuilles qui sont par terre. Parlez-lui de ce qu'il trouve. Mettez-les dans un seau. N'oubliez pas de lui dire : « Mets ça dans ton seau, pas dans ta bouche. »

Ce jeu est aussi amusant à l'intérieur. Donnez à votre enfant un sac de papier ou en tissu pour qu'il puisse y mettre les choses qu'il ramasse dans la maison, comme des couvercles, des jouets en peluche ou des blocs.

Lancer et vider

Mettez une grande boîte ou un panier par terre. Montrez à votre enfant comment lancer (pas laisser tomber) des balles molles et de petits jouets dans le panier. Participez vous aussi à ce jeu. Lorsque vous avez fini, laissez votre enfant vider la boîte ou le panier par terre, puis recommencez.

Parcours d'obstacles

Créez un parcours qui permet à votre enfant de faire beaucoup de mouvements différents. Vous pouvez utiliser des boîtes et des tunnels pour qu'il passe à travers en rampant, des oreillers pour grimper par-dessus, des boîtes ou des blocs pour pouvoir courir autour, de petites choses pour sauter par-dessus, des balles pour les jeter dans une boîte, c'est-à-dire tout ce à quoi vous pouvez penser.

Jeux d'eau

Les tout-petits aiment beaucoup barboter, faire des éclaboussures et jouer dans l'eau. Remplissez d'eau un seau ou un grand bol et laissez votre enfant remplir un petit contenant à partir du seau ou du bol. Ajoutez un peu de savon à vaisselle pour que votre enfant puisse jouer avec les bulles.

Faire des bulles est aussi amusant pour les tout-petits. Ils aiment courir après les bulles. Les tout-petits plus âgés aiment faire des bulles eux-mêmes.



Pâte à modeler

Jouer avec de la pâte à modeler est un vrai plaisir pour les tout-petits, et votre enfant continuera à aimer ce jeu à mesure qu'il grandira. Il est facile de fabriquer de la pâte à modeler à la maison.

Pâte à modeler

Ce dont vous avez besoin

- 1 tasse (250 ml) de farine
- ¼ tasse (60 ml) de sel
- 2 c. à soupe (30 ml) de crème de tartre
- 1 tasse d'eau
- Quelques gouttes de colorant alimentaire
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile à friture

Recette

1. Mélangez tous les ingrédients dans une casserole.
2. Remuez à feu moyen jusqu'à ce que le mélange soit chaud et fasse une boule.
3. Déposez la boule sur le comptoir avec un peu de farine, puis pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
4. Conservez-la dans un sac ou un contenant. Gardez-la au réfrigérateur.

Où est-ce que ça va?

Quand vous vous habillez ou pliez le linge, demandez à votre enfant de dire la partie du corps qui correspond à chaque morceau de vêtement. Par exemple, prenez une paire de bas dans la main et dites : « Où vont les bas? »

Sentiments

Quand vous regardez des livres, dites ce que ressentent les gens qui se trouvent dans les images. Par exemple : « Cette personne à l'air en colère. » « L'enfant sourit. Il a l'air heureux. »

Faisons semblant

Jouez à faire semblant avec un animal en peluche. Aidez et encouragez votre enfant à nourrir et à habiller le « bébé ». Par exemple : « Il fait froid aujourd'hui. Crois-tu que nounours a besoin d'une couverture? » « Nounours est blessé à la tête. Peux-tu l'embrasser pour qu'il se sente mieux? »

À consulter



Le sac *Lis-moi une histoire!* que vous avez reçu quand votre enfant est né contient un CD de comptines et de chansons.



18 à 24 mois

Jouer avec des marionnettes

Utilisez une marionnette (ou mettez simplement votre main dans une chaussette propre) pour parler à votre enfant. « Allo! Je suis Denise la chaussette. Comment t'appelles-tu? » Donnez également une marionnette à votre enfant. Encouragez-le à parler à votre marionnette avec la sienne.

Photos de bébé

Faites un petit album photos de votre enfant. Parlez de ce qu'il y a dans ces photos. Parlez des autres personnes qui se trouvent dans les photos. « Ça, c'est toi avec Paul. Tu venais de naître. Tu vois comme tu étais tout petit! J'ai fait cette couverture bleue pour toi quand tu es né. » Posez des questions sur les gens qui sont sur les photos. « C'est qui la personne qui te tient? »

Attention

Les paniers à linge et les boîtes en carton sont parfaits pour ranger des déguisements.

Assurez-vous que tout ce qui s'y trouve est propre et sécuritaire, par exemple, pas de chaînes, de perles ou de boutons, pour éviter que votre enfant ne s'étouffe.

Pour plus d'informations sur la sécurité des jouets, consultez la **page 60**.

Pour plus d'informations sur la sécurité, voir la partie intitulée « **Sécurité** », **page 164**.



J'aide mes parents

Demandez à votre enfant de vous aider. Dites-lui quoi faire, comme : « J'ai besoin d'aide. Peux-tu m'apporter ma chaussure? » Ou, « Il est temps de changer ta couche. Pourrais-tu m'apporter une couche? » Il se peut que vous deviez l'aider au début en montrant du doigt ce que vous voulez. Et n'oubliez pas de dire Merci! Dites-lui aussi qu'il vous aide beaucoup quand il vous apporte ce que vous lui demandez.

Jouer au papa et à la maman

Créez une petite cuisine où votre enfant peut jouer à la dînette. Quelques ustensiles de cuisine, des cuillères et des plats en plastique : voilà tout ce qu'il vous faut. Vous pouvez faire un poêle en le dessinant sur une boîte vide. Une bassine en plastique peut servir d'évier. Aidez votre enfant à faire semblant de cuisiner et de nourrir ses poupées et ses animaux en peluche. Vous pouvez également faire un petit lit pour une poupée ou un animal en peluche pour que votre enfant puisse le coucher.

Je peux t'aider?

Les tout-petits adorent aider. Laissez votre enfant faire des choses dans la maison pour vous aider. Il peut vous aider à balayer le plancher avec un petit balai ou pelleter de la neige avec sa propre pelle.

Boîte de déguisements

Faites une boîte de déguisements avec chapeaux colorés, des chaussures, des sacs à main et des costumes. Votre enfant aimera se déguiser et s'admirer. Ces déguisements lui permettront aussi de s'amuser à faire semblant, par exemple, faire semblant d'être un adulte, un animal ou un personnage de son conte préféré. Votre garde-robe est l'endroit idéal pour trouver des déguisements. Même chose pour les magasins d'aubaines. À mesure que votre enfant grandit, vous pouvez ajouter de nouvelles choses pour se déguiser.

Trouver la chose correspondante

Découpez des images de choses que l'on utilise tous les jours, comme des pots, de la vaisselle, des vêtements, des jouets, etc. Montrez l'image à votre enfant et demandez-lui de trouver la chose qui correspond. Par exemple : « Ceci est l'image d'une chaise. Peux-tu trouver une vraie chaise pour moi? »

Trier

Laissez votre enfant vous aider lorsque vous pliez le linge. Par exemple, demandez-lui de trouver tous les bas, puis tous les sous-vêtements. Vous pouvez aussi lui donner plusieurs contenants en plastique et plusieurs couvercles, et lui demander de trouver quel couvercle va avec quel contenant.

Je suis un animal

Faites semblant d'être différents animaux. (Vous pouvez par exemple déguiser votre enfant avec des moustaches et une queue.) Faites des bruits d'animaux et bougez comme des animaux : tortillez-vous comme un serpent, battez des ailes et volez comme un oiseau, faites le dos rond comme un chaton, courez comme un cheval, dandinez-vous comme un canard.

Encore des couvercles!

Votre enfant aimera s'amuser avec des couvercles pendant un certain temps. Mettez des couleurs et des formes sur les couvercles et jouez à des jeux où votre enfant doit trouver les couleurs ou les formes qui vont ensemble.

Je bricole

Donnez à votre enfant des petits outils pour qu'il puisse faire du bricolage dans la maison. Par exemple, il peut peindre le porche avec un pinceau et un petit seau d'eau. Il peut chercher des choses dans les garde-robes et sous le lit avec une lampe de poche.

Je suis un artiste

Donnez à votre enfant des gros crayons de couleur ou des marqueurs et un grand morceau de papier. Laissez-le tenir lui-même les crayons pour gribouiller. Laissez-le peindre sur ses mains avec un gros pinceau. Fixez le papier sur le plancher ou une table avec du ruban adhésif pour qu'il ne bouge pas. Vous pouvez utiliser cette activité pour parler des couleurs, des lignes et des formes. Utilisez des peintures et des marqueurs non toxiques.

J'imité

Demandez à votre enfant de copier ce que vous faites lorsque vous dites : « Copie-moi! » Vous pouvez essayer beaucoup de choses comme : « Copie-moi! Cours en rond! » « Copie-moi! Roule-toi par terre » « Copie-moi! Saute! » « Copie-moi! Frappe des mains! » Inversez maintenant le jeu et laissez votre enfant vous dire quoi faire.

24 à 36 mois

Qu'as-tu fait aujourd'hui?

Dans la soirée, peut-être pendant le dîner, demandez à chacun ce qu'il a fait aujourd'hui. Demandez aussi à votre tout-petit. Laissez-le prendre son temps. Aidez-le à se rappeler s'il oublie des choses, mais laissez-le raconter les choses à sa propre manière. Il pourra bientôt dire à sa famille ce qu'il a fait pendant la journée.

Mon livre spécial

Faites un petit album de photos de votre enfant, des membres de la famille, des animaux domestiques, des voisins et des amis. Vous pouvez mettre des photos de votre propre maison et des maisons des autres membres de la famille, c'est-à-dire de tout ce qui pourrait intéresser votre enfant. Parlez des personnes et des lieux qui sont dans les photos. Encouragez votre enfant à parler de ces choses. « C'est qui ça? » « Montre-moi notre maison. » « Comment s'appelle le chiot? »

Je ne sais pas!

Faites semblant de ne pas savoir les choses. Montrez un chien du doigt et dites : « Est-ce que c'est une vache? » Laissez votre enfant vous dire ce que c'est. Soyez surpris. Dites : « Es-tu sûr? N'est-ce pas un éléphant? » C'est amusant pour l'enfant de répondre aux questions pour une fois.

Raconte-moi une histoire

Quand vous regardez des livres ou des magazines, demandez à votre enfant de vous dire ce qui se passe dans les images. « Que fait le chiot? » Posez des questions pour faire durer l'histoire. Par exemple : « Penses-tu que le chaton a des amis? » « Est-ce qu'un autre chaton se cache dans l'arbre? » Écoutez l'histoire que vous raconte votre enfant.

Je marche sur une ligne

Aidez votre enfant à se tenir en équilibre en mettant par terre un gros morceau de carton ou de longues bandes de carton. Montrez-lui comment marcher le long de ces bandes ou du morceau de carton en posant un pied devant l'autre, le talon contre les orteils. Montrez-lui comment étendre ses bras pour mieux s'équilibrer, regarder quelque chose qui se trouve devant lui et faire des pas lents.

Comment te sens-tu?

Aidez votre enfant à dire ce qu'il ressent. « Tu souris. Es-tu content? » « Es-tu frustré? » « Je sais que c'est dur d'attendre ton tour. » « On dirait que tu es triste. Veux-tu un câlin? » Savoir qu'il y a des mots pour dire ce que l'on ressent aidera votre enfant à comprendre ce qu'il ressent lui-même et à en parler. Cela lui permettra aussi de commencer à comprendre que les autres personnes ressentent aussi des choses.

Je découpe avec des ciseaux

Aidez votre enfant à apprendre à tenir des petits ciseaux pour enfants et à découper lui-même des choses. Il peut découper différents types de papier ou même de la pâte à modeler.



Des choses grosses et petites

Montrez à votre enfant une même chose, mais de taille différente; par exemple, deux cuillères, deux chaussures et deux pommes. Dites : « Quelle est la plus grosse? Quelle est la plus petite? » Vous pouvez jouer à ce jeu n'importe où et avec n'importe quoi; par exemple, les chiens dans le parc, les enfants sur le terrain de jeux, des boîtes ou des légumes au marché. Faites maintenant l'inverse. Dites à votre enfant de vous demander : « Quelle est la plus grosse chose? »

Trouver sans regarder

Prenez deux mêmes choses de forme, de grosseur et de texture différentes, comme deux cuillères, deux petites balles, deux mitaines, deux blocs. Mettez un objet de chaque paire dans deux différents sacs en papier. Prenez une chose dans un sac et montrez-la à votre enfant. Demandez-lui de trouver le même objet dans l'autre sac sans regarder, juste en touchant. Tenez le sac fermé sur sa main afin qu'il ne puisse pas regarder.

Stop!

Commencez par chanter et danser. Ensuite, vous ou votre enfant criez « Stop! », et tout le monde doit arrêter ce qu'il fait et rester dans la position dans laquelle il se trouve. Comptez jusqu'à trois puis recommencez à chanter et à danser.

Je joue aux quilles

Faites des rangées avec plusieurs bouteilles en plastique, des cartons de lait, des boîtes de mouchoirs, placés debout. Montrez à votre enfant comment faire rouler une boule pour les faire tomber.



Où est-ce que c'est?

Cachez un jouet sous un oreiller ou une couverture. Demandez à votre enfant de le trouver. Aidez-le et encouragez-le. « Où est la petite voiture? Où penses-tu qu'elle est? » Donnez des indices. « Elle se cache sous quelque chose de vert. »

Je cuisine

Laissez votre enfant vous aider à préparer les repas. Il peut aider à choisir des aliments au marché. Il peut remuer et verser les ingrédients. Il peut déchirer des feuilles de laitue pour faire une salade. Il peut aider à mettre la table. Il aimera vous aider et dire à la famille, pendant les repas, ce qu'il a fait.

J'attrape la balle

Utilisez une balle molle assez grosse. Commencez par la faire rouler et la lancer à votre enfant pour l'aider à s'habituer à sa grosseur et à sa texture. Demandez à votre enfant de tendre les bras. Mettez-vous ensuite près de lui et lancez doucement la balle pour qu'elle atterrisse dans ses bras. Regardez bien la balle jusqu'à ce qu'elle soit dans les mains de votre enfant. Dites-lui de bien la serrer. Dites-lui de vous renvoyer la balle en la lançant. Apprendre à attraper prend plus de temps que d'apprendre à lancer, soyez donc patient.

Jouets

Il n'est pas nécessaire d'acheter des jouets dans les magasins ou d'acheter des jouets chers. Il y a beaucoup de choses dans votre maison qui peuvent servir de jouets.

Votre enfant aimera :

- **Jouets pour jeux actifs** : Jouets à pousser et à tirer; trotteuses à pousser avec les pieds; chariot ou brouette à remplir et à tirer; balles et sacs de fèves pour les jeter; tunnels ou boîtes pour passer à travers en rampant; jeux à l'extérieur comme les balançoires, les choses pour enfants à escalader, les tricycles et les traîneaux; de la musique pour bouger et danser.
- **Jouets pour faire semblant** : De vieux habits, des chapeaux, des costumes et des sacs à main pour se déguiser; des poupées et des animaux en peluche; des outils en plastique pour enfants, des balais et des pelles; des téléphones en plastique pour enfants; des casseroles, des poêles, des plats et des cuillères; des petites voitures et des petits camions; des marionnettes, une petite table et des chaises.



Le saviez-vous?

Les enfants adorent s'amuser avec leurs jouets. Ils peuvent aussi apprendre à aimer à les ranger quand ils ont terminé de jouer. Commencez lentement à leur apprendre que le nettoyage fait partie du jeu.

Assurez-vous que le nettoyage est aussi amusant. Faites-le ensemble.

- Écoutez de la musique spéciale quand vous faites le ménage ou inventez une chanson pour cette tâche.
- Créez un jeu pour nettoyer.
Par exemple :
 - Ramasse tous les jouets rouges.
 - Ramasse tous les camions.
 - Mets les petits jouets dans un camion à benne et pousse-le jusqu'à la boîte à jouets.

Le saviez-vous?

N'oubliez pas les livres.

Votre enfant aimera toutes sortes de livres : des livres avec des images, des livres de comptines ou de contes, des livres sur les animaux.

Et surtout, votre enfant aimera lire des livres avec **vous**.

- **Jouets à trier, à empiler, à mettre ensemble et à démonter** : Des tasses ou des anneaux à empiler; des casse-tête; des petites voitures, des petits animaux et des formes humaines; des boîtes, des seaux et des contenants pour trier des choses et les transporter; des couvercles avec des autocollants; des jouets avec des cadrans à tourner, des boutons pour les actionner, des boutons de porte pour les tirer.
- **Jouets pour jeux créatifs** : Crayons de couleur, marqueurs, peintures à utiliser avec les doigts, ciseaux pour enfants, colle, pâte à modeler; vieilles cartes de souhaits, papier d'emballage et magazines à découper; blocs pour construire des choses; de grosses boîtes pour en faire des tunnels ou des voitures.
- **Des jouets pour se salir** : Faire des bulles; sable : avec des seaux et des pelles, des cuillères et des contenants; de l'eau dans une baignoire ou dans une vieille baignoire pour bébés, avec des jouets qui flottent ou qui coulent, et des contenants pour verser de l'eau; jouets pour le bain; jouets de jardinage pour creuser et planter.
- **Jouets pour faire du bruit** : Jouets qui font de la musique : tambours, tambourins, cloches et hochets. Vous pouvez faire de la musique avec des casseroles ou de gros contenants en plastique pour jouer au tambour, ou encore frapper des poêles l'une contre l'autre.





Le saviez-vous?

Ce peut être une bonne idée, de temps en temps, de mettre des jouets de côté pour quelques jours. Ensuite, lorsque vous les ressortirez, ces jouets auront l'air d'être nouveaux pour votre enfant.



Attention

Tout ce avec quoi votre enfant joue devrait être sans danger, propre et être adapté à son âge.

Des jouets sans danger :

- Pas de bouts pointus ou de bords tranchants.
- Pas de petites pièces qui pourraient se briser ou s'arracher.
- Pas de jouets trop petits pour éviter de les avaler ou de s'étouffer. Tout ce qui peut rentrer dans un rouleau de papier toilette est trop petit.
- Pas de chaînes ou de cordes trop longues pour les enrouler autour du cou de votre enfant.

- Pas de jouets trop bruyants. Si vous devez parler plus fort que le bruit d'un jouet pour vous faire entendre, celui-ci peut alors endommager l'ouïe de votre enfant.

Vérifiez souvent les jouets de votre enfant. Gardez-les propres. Lavez soigneusement les articles ménagers que vous utilisez comme des jouets. Jetez les jouets qui sont brisés ou endommagés.

Informez-vous auprès du Bureau de la sécurité des produits de consommation (voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**) pour voir si certains des jouets de votre enfant ont été rappelés. Cela comprend des jouets d'occasion et les jouets que vous recevez en cadeau.

N'oubliez pas : Votre enfant est toujours le plus en sécurité quand un adulte le surveille pendant qu'il joue.

***Votre enfant veut
que vous sachiez ...***

Joue avec moi! Les jeux que nous faisons ensemble m'aident à apprendre et à grandir. Quand tu joues avec moi, tu me dis que tu m'aimes.





Comportement

Ce à quoi il faut s'attendre	64
Pourquoi les tout-petits agissent-ils comme ils le font?	66
Développement.....	66
Tempérament.....	67
Changement.....	68
De tendres conseils	69
Moment à part et moment de réconfort.....	71
Compréhension et empathie	72
Qu'est-ce qui n'aide pas votre enfant à se comporter	73
Préoccupations fréquentes	75
Comportement agressif : mordre, frapper, pousser, donner des coups de pied, blesser les autres, lancer des objets	76
Se coller : ne pas vouloir se séparer de vous.....	79
Craintes	81
Magasiner avec un tout-petit	83
Crises de colère.....	84
Se plaindre	86

« Mon enfant change si vite!
Je ne peux jamais prévoir
ce qu'il va faire ou dire. Je
me demande parfois ce que
mon petit bébé est devenu.
À quoi est-ce que je peux
m'attendre? Et qu'est-ce que
je peux faire pour l'aider? »

Le saviez-vous?

Les premières années de la
vie d'un enfant peuvent être
difficiles pour des parents.

Il peut être utile de parler à
d'autres parents ainsi que de
trouver des ressources et des
programmes d'aide dans
votre communauté.

Le bureau de la Santé publique
de votre communauté peut être
une bonne source d'informations
(voir les coordonnées, **page
188**). La ligne d'aide peut
également vous aider, ainsi que
d'autres ressources présentées
dans la section « **Coordonnées
– Soutien et information** » à
l'arrière du guide **Tendres soins :
Parents et familles**.

Ce à quoi il faut s'attendre

Entre 1 et 3 ans, cela peut être amusant, excitant et frustrant
à la fois pour vous et votre enfant.

Amusant : Parce que votre enfant est en train de devenir
une petite personne qui s'intéresse au monde autour de lui.

Excitant : Parce qu'il apprend de nouvelles choses et
développe chaque jour de nouvelles aptitudes.

Frustrant : Parce que votre enfant veut faire des choses tout
seul et avoir un certain contrôle sur sa propre vie. Quand il
ne peut pas faire ce qu'il veut faire, il peut être frustré et en
colère. Et cela peut être très frustrant pour les parents!



Vous pouvez vous attendre à ce que votre enfant :

- **Soit curieux** : Il veut tout savoir. Il veut tout essayer. Chaque journée est remplie de « premières fois ». Il apprend à marcher, à courir et à parler. Il apprend des choses à chaque instant.
- **Veuille être indépendant** : Il veut faire des choses tout seul : se nourrir, s'habiller. Attendez-vous souvent à entendre les mots « moi faire! ».
- **Développe sa personnalité** : Il commence aussi à vouloir un certain contrôle sur ce qui lui arrive. Il se fâche quand il n'obtient pas ce qu'il veut. Vous pouvez vous attendre à entendre le mot « non! » très souvent.
- **S'intéresse davantage aux autres** : Il commence à montrer combien il aime les gens qui sont proches de lui. Il est en train d'apprendre **très lentement** à s'entendre avec les autres et à jouer avec d'autres enfants. Mais vous entendrez encore les mots « à moi! » quand d'autres enfants sont présents.

Votre enfant a besoin de votre patience, compréhension et amour. Il a besoin de savoir qu'il est important pour vous. Prenez du temps chaque jour pour lui parler et faire quelque chose qu'il aime avec lui. Cela peut être pendant l'heure du bain ou juste avant de le coucher, c'est-à-dire à chaque moment où vous pouvez lui donner toute votre attention. Assurez-vous que votre enfant sait à quel point vous aimez passer du temps avec lui. Assurez-vous qu'il sait à quel point il est spécial pour vous. Le temps que vous passez ensemble aidera votre enfant à se sentir bien dans sa peau et à renforcer le lien avec vous.

Le saviez-vous?

Votre enfant apprend aussi à s'entendre avec ses frères et sœurs. Vous trouverez des informations à ce sujet dans la partie intitulée « **Familles** » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.



Pourquoi les tout-petits agissent-ils comme ils le font?

Le développement et le tempérament d'un tout-petit, ainsi que les changements dans sa vie ou sa routine, peuvent affecter son comportement.

Développement

La façon dont un jeune enfant se comporte est très étroitement liée à son développement. Cela est dû au fait qu'il est encore en train d'apprendre des choses. Par exemple, il est encore en train de développer sa capacité à comprendre la raison, à être patient et à se contrôler. Jusqu'à ce qu'il développe ces capacités, il ne pourra pas comprendre les raisons pour lesquelles il peut ou ne peut pas faire certaines choses. Il ne sait pas par exemple comment partager ou attendre son tour.

Lorsque vous comprendrez le développement de votre enfant, vous aurez une meilleure idée des raisons pour lesquelles il agit comme il le fait et ce que vous pouvez faire pour l'aider. Par exemple :

- Un tout-petit qui « veut tout faire » est juste en train de faire ce qu'il doit faire pour en apprendre davantage sur son monde. Il est tout simplement curieux. C'est à vous de rendre votre maison sécuritaire et de le surveiller de près pour qu'il puisse explorer en toute sécurité. (Pour en savoir plus sur la sécurité à la maison, consultez la partie intitulée « **Sécurité** », **page 164.**)

Le saviez-vous?

Assurez-vous que ce que vous attendez de votre enfant corresponde à son développement.

Un enfant de 1 an ne peut pas agir comme un enfant de 3 ans. Un enfant de 3 ans ne peut pas agir comme un enfant de 5 ans.

Il n'est pas juste de s'attendre trop tôt à trop de choses.

- Un jeune enfant qui prend les jouets d'un autre enfant essaie de comprendre comment obtenir ce qu'il veut. Il a besoin de votre aide pour apprendre à attendre son tour.
- Un enfant qui pousse une crise de colère se défoule parce qu'il est frustré ou en colère et ne sait pas quoi faire pour se calmer. Il a besoin de vous pour comprendre ce qu'il ressent et trouver de meilleures façons de montrer ses sentiments. (Pour plus d'informations sur les crises de colère, voir la **page 84.**)
- Un tout-petit qui frappe, mord ou se comporte de manière agressive essaie d'obtenir ce qu'il veut par différents moyens. Il peut frapper un enfant puis être frappé par un autre enfant le lendemain. Il a besoin de votre attention et non pas d'une étiquette, par exemple : intimidateur ou victime. Il a besoin de votre aide pour trouver de meilleurs moyens d'obtenir ce qu'il veut et s'entendre avec les autres.

Pour un enfant, le développement prend du temps. Votre enfant développe ses aptitudes et la maîtrise de soi petit à petit. Au fil du temps, il commencera très lentement à comprendre la raison et à coopérer avec les autres.

Tempérament

Le tempérament de votre enfant influence également son comportement. Vous connaissez maintenant assez bien le tempérament de votre enfant.

- Vous savez comment il réagit à des personnes, des lieux et des choses qui sont nouveaux.
- Vous savez s'il est extraverti, timide, calme ou actif.
- Vous savez s'il passe rapidement d'une chose à une autre ou s'il peut se concentrer sur une activité pendant un certain temps.

Le tempérament de votre enfant aura un impact sur son comportement.

Votre propre tempérament influencera la façon dont vous réagirez. Par exemple :

- Vous devrez peut-être être patient pendant qu'un enfant timide et calme s'habitue lentement à jouer avec d'autres enfants.
- Vous devrez peut-être contrôler votre frustration quand vous aiderez un enfant actif à apprendre à attendre son tour et à ne pas pousser les autres enfants.
- Vous devrez peut-être donner à un enfant qui a du mal à se concentrer beaucoup de soutien pendant qu'il développe de nouvelles aptitudes.

Vous ne pouvez pas changer le tempérament de votre enfant. Mais la manière dont vous réagissez à son tempérament influencera la façon dont il se verra lui-même. Si vous pensez que votre enfant est spécial et adorable, il développera alors une bonne estime de lui-même.

En tant que parent, c'est votre travail de comprendre le tempérament de votre enfant et de trouver des moyens pour qu'il se sente bien dans sa peau.



À consulter

Pour en savoir plus sur le développement de votre enfant, consultez la partie de ce guide qui s'intitule « **Développement** », page 22.



Le saviez-vous?

Même de petits changements dans la routine quotidienne peuvent affecter le comportement d'un enfant.

Les vacances, les visiteurs et les fêtes d'anniversaire sont excitants! Votre enfant le ressentira et le montrera dans son comportement.

À consulter

Pour en savoir plus sur la façon d'aider votre enfant à accepter certains changements, consultez le guide **Tendres soins : Parents et familles**.

Il s'agit de :

- Faire face à la perte et au chagrin
- Bien s'entendre avec ses frères et sœurs
- S'adapter à une garderie

Pour en savoir plus sur ce que vous pouvez faire pour que votre enfant s'habitue à l'absence d'un de ses parents pendant de longues périodes de temps, consultez la **page 13** de ce guide.



Changement

Quand quelque chose change dans la vie d'un enfant, son comportement peut aussi changer.

Voici certains des changements qui peuvent affecter le comportement de votre enfant :

- Un nouveau bébé
- Déménager
- Être loin de ses parents, par exemple, lorsque vous retournez au travail ou à l'école
- Des parents qui se séparent
- Des parents qui se disputent
- Être malade
- Une nouvelle garderie
- De la famille et des amis qui viennent en visite pendant un certain temps puis qui s'en vont

Un tout-petit réagira souvent à ces changements en agissant plus comme un bébé. Il peut être collant. Il peut vouloir allaiter plus souvent ou boire de nouveau à la bouteille. Il peut recommencer à mouiller son lit. Votre enfant peut aussi être plus frustré et en colère que d'habitude.

Conservez la routine quotidienne à laquelle votre enfant est habitué. Lorsque votre enfant réagit au changement, soyez patient. Donnez à votre enfant le temps et l'attention supplémentaires dont il a besoin. Aidez-le à se sentir aimé et spécial. À mesure que votre enfant s'habitue aux changements qui se produisent dans sa vie, ce comportement s'arrêtera.



De tendres conseils

Comportement

Vous donnez à votre enfant de tendres conseils en étant patient, compréhensif, doux et en vous comportant toujours de la même façon.

Grâce à vos tendres conseils, votre enfant apprend :

- à apprécier et respecter les autres;
- la différence entre le bien et le mal;
- à développer les aptitudes dont il a besoin pour résoudre des problèmes et s'entendre avec les autres.

Il peut être difficile pour un parent de ne pas donner une étiquette à ce que leur enfant fait, comme « bon » ou « mauvais ». Les tout-petits agissent comme ils le font parce que leur cerveau est encore en train de se développer. Par exemple, votre enfant veut s'entendre avec les autres mais il ne sait pas comment faire. Il n'est pas « mauvais » quand il prend des jouets ou pousse un autre enfant. Il n'a pas besoin d'être puni. Il a besoin de votre aide pour trouver de meilleurs moyens d'obtenir ce qu'il veut.

En lui donnant de tendres conseils, vous aidez votre enfant à apprendre à contrôler son propre comportement. La meilleure façon de vous y prendre est d'enseigner à votre enfant qu'en apprenant à faire les bonnes choses, il se sentira bien. Féliciter votre enfant et l'encourager pour les efforts qu'il fait pour vous écouter, partager et s'entendre avec les autres l'aideront à apprendre ceci. Lui donner des jouets ou des friandises lui apprend à s'attendre à une récompense. Se sentir bien doit être une récompense suffisante.

Et n'oubliez pas : Personne n'est parfait, surtout les tout-petits! Votre enfant aura besoin de temps pour apprendre et se souvenir de tout ce qu'il a besoin de savoir. Il peut faire exactement ce que vous lui demandez un jour, et exactement le contraire le lendemain. Cela ne veut pas dire que votre enfant essaie de vous frustrer. C'est une partie normale de son développement.

Le saviez-vous?

Certaines choses peuvent sembler adorables quand votre enfant est petit (par exemple utiliser des gros mots ou cracher), et beaucoup moins quand il sera plus grand.

À cet âge, c'est le moment de l'aider à apprendre les comportements nécessaires pour s'entendre avec les autres.



À consulter

Les punitions n'aident pas un tout-petit à se comporter.

Les punitions comme envoyer un enfant au lit sans manger ou le mettre tout seul dans une pièce sont dangereuses. Elles peuvent affecter le développement des tout-petits. Elles peuvent conduire à des abus. Pour plus d'informations sur les types de discipline qui **NE FONCTIONNENT PAS**, voir la **page 73**.



Le saviez-vous?

Tout comme votre enfant apprend de nouvelles aptitudes, vous apprenez également de nouvelles compétences parentales tous les jours.

Il faudra du temps pour apprendre tout ce que vous devez savoir. Il faut parfois essayer plusieurs fois avant de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous et votre enfant.

Continuez d'essayer. Il n'est pas trop tard pour changer la façon dont vous réagissez au comportement de votre enfant. Il n'est pas trop tard pour trouver la meilleure façon d'aider votre enfant à apprendre à se comporter et à s'entendre avec les autres.



Moment à part et moment de réconfort

Beaucoup de gens utilisent **le moment à part** pour aider un enfant à se calmer quand il est en colère ou se comporte mal. Le moment à part signifie que l'enfant doit s'asseoir tranquillement, seul, pendant quelques minutes. **Mais cela ne fonctionne pas.**

Beaucoup de parents trouvent que **le moment de réconfort** fonctionne mieux pour aider un enfant à apprendre à se comporter comme vous le voulez. Le moment de réconfort veut dire que vous vous asseyez tranquillement avec votre enfant sur vos genoux ou tout près jusqu'à ce qu'il se calme.

Votre but est d'aider votre enfant à :

- commencer à comprendre ce qu'il ressent et contrôler ce qu'il fait;
- apprendre de meilleures façons d'obtenir ce qu'il veut;
- s'entendre avec les autres.

Punir n'aide pas à obtenir ce résultat, seulement le temps, la patience et de tendres conseils.

<i>Le moment à part NE FONCTIONNE PAS car :</i>	<i>Le moment de réconfort FONCTIONNE parce que :</i>
• Votre enfant est seul. Être seul peut être très effrayant pour votre enfant. Et avoir peur le bouleverse encore plus. • Le moment à part est une punition. L'enfant se sent mal à cause de ce qu'il a fait. Il n'apprend pas ce qu'il doit faire. Il n'apprend pas à se calmer. Il n'apprend pas une meilleure façon de faire quelque chose. • Le moment à part interrompt la communication entre vous et votre enfant. Votre enfant est seul, sans personne à qui parler.	• Votre enfant n'est pas seul. Il est avec vous et se sent en sécurité et aimé jusqu'à ce qu'il se calme. • Le moment de réconfort permet d'offrir du soutien. Votre enfant apprend encore à se contrôler et à s'entendre avec les autres. Il a besoin de beaucoup d'amour et de soutien pour apprendre à faire cela. Le moment de réconfort lui apprend que vous l'aidez et le soutiendrez quand il en aura le plus besoin. Cela lui donne la possibilité de se calmer dans un endroit où il se sent en sécurité. • Le moment de réconfort ouvre la communication entre vous et votre enfant. Vous avez alors la possibilité de parler de ce qui s'est passé. Les tout-petits communiquent par le toucher. Être proche de votre enfant et le tenir lui fait comprendre qu'il est important pour vous. Il se sent alors en sécurité. Quand il se sent de cette façon, il peut beaucoup mieux apprendre à se contrôler.

Compréhension et empathie

Comprendre et se soucier de ce que ressent une autre personne s'appelle de « l'empathie ». L'empathie est une partie importante des tendres conseils que vous donnez à votre enfant.

Traiter votre enfant avec compréhension et empathie lui montrera que ses sentiments sont importants pour vous. Cela l'aidera à comprendre ses propres sentiments. Il pourra aussi commencer à comprendre que les autres personnes ont aussi des sentiments.

Le saviez-vous?

La façon dont vous avez été traité quand vous étiez enfant peut influencer la façon dont vous traitez vos enfants.

Parlez à un fournisseur de soins de santé si vous pensez que ce qui s'est passé dans votre enfance peut influencer la façon dont vous réagissez par rapport à vos enfants.

Pour montrer votre compréhension et votre empathie :

1. **Mettez-vous à la place de votre enfant.**
Qu'est-ce qu'il pense ou ressent?
2. **Aidez-le à donner un nom à ses sentiments.**
Décrivez ce qu'il ressent. « Tu as l'air excité! » « Te sens-tu triste? » « Tu as l'air heureux aujourd'hui! »
3. **Offrez-lui votre soutien.** C'est vous qui connaissez le mieux votre enfant. Offrez-lui toute l'aide ou le soutien dont il a besoin. Vous pouvez faire ceci de plusieurs façons : le serrer, l'embrasser, lui sourire, l'aider dans ce qu'il fait, un changement d'activité, le féliciter, l'encourager ou lui dire que vous êtes désolé.

Une fois que vous avez aidé votre enfant à comprendre ses propres sentiments, il peut commencer à comprendre les sentiments des autres. Vous pouvez l'aider en lui montrant comment ses actions peuvent affecter les autres. Par exemple :

- « Luc est triste quand tu prends son jouet. »
- « Ça fait mal quand tu me tires les cheveux. »
- « Isabelle pleure. Ça lui fait de la peine quand tu ne veux pas qu'elle joue avec toi. »
- « Regarde comment Denis est heureux de te voir! »

Traitez votre enfant comme vous voudriez être traité vous-même. Les tout-petits sont aussi des personnes. Plus vous comprendrez votre enfant et plus vous aurez de l'empathie pour lui, plus il pourra faire la même chose avec les autres quand il grandira.



Qu'est-ce qui n'aide pas votre enfant à se comporter

Beaucoup de recherches montrent que frapper un enfant et crier après lui font du mal à son corps et à son esprit. Cela peut en fait rendre son comportement pire.

Aider votre enfant à apprendre tout ce dont il a besoin pour être en sécurité et s'entendre avec les autres peut prendre beaucoup de temps. Vous devez être patient, doux et toujours vous comporter de la même façon.

Chaque parent a parfois du mal à être patient. Lorsque vous vous sentez de cette façon, il est important de se rappeler les choses qui **ne permettent pas** à votre enfant d'apprendre à se comporter comme vous le voulez.

Fessée

Blessar votre enfant ne fonctionne pas. Lui donner la fessée, le gifler, le frapper et le secouer ne permettra pas à votre enfant de distinguer le bien du mal. La fessée enseigne à votre enfant qu'il est acceptable de frapper d'autres personnes, surtout si vous êtes plus grand. Cela lui apprend à avoir peur de vous. Cela lui apprend que frapper est un moyen comme les autres de gérer la colère. Cela lui apprend que la chose importante est de ne pas se faire prendre.

En fait, plus un enfant reçoit de fessées, plus il est probable qu'il fera tout ce que vous **ne voulez pas** qu'il fasse.

La fessée enseigne à votre enfant d'avoir peur : peur de vous et peur d'être blessé. Il est alors difficile pour votre enfant de vous faire confiance, difficile pour votre enfant de vous respecter, et difficile pour votre enfant d'apprendre.

La fessée n'affecte pas seulement votre enfant. Cela peut aussi avoir de graves conséquences sur toute votre famille. Si vous donnez la fessée à votre enfant, il est facile d'aller trop loin et de commettre des abus. Tout type de punition qui blesse un enfant est considéré comme un abus physique. Cela comprend des égratignures, des éraflures et des bleus. La police et les services de protection des enfants enquêtent sur la maltraitance des enfants. Tout abus peut conduire à des accusations d'agression. Votre enfant pourrait être retiré de vos soins.

Crier

Crier fait peur aux petits enfants. Lorsque votre enfant a peur, il ne peut pas entendre ou comprendre ce que vous voulez.

Quand vous criez, vous enseignez à votre enfant qu'il peut faire la même chose, à vous ou à d'autres personnes. Cela lui apprend à avoir peur de vous. Il sera alors difficile pour lui de vous faire confiance.

Qu'est-ce qui n'aide pas votre enfant à se comporter

Menacer, gêner ou se moquer

Vous n'aidez pas votre enfant à apprendre en faisant les choses suivantes :

- Dire à votre enfant que vous ne l'aimerez pas s'il ne fait pas ce que vous voulez.
- Lui dire qu'il est stupide, méchant, idiot ou menteur.
- Dire à d'autres personnes, devant votre enfant, qu'il est stupide ou méchant.
- Se moquer de votre enfant

Se moquer est une forme de violence psychologique qui fait mal à votre enfant. Peu à peu, quand vous vous moquez de votre enfant, il a l'impression de n'avoir aucune valeur; il devient inquiet et ressent de la colère. Il est alors difficile pour votre enfant de vous faire confiance. Il est difficile pour lui d'aimer d'autres personnes et de leur faire confiance.

En tant que parent, votre travail consiste à apprendre votre enfant à contrôler son propre comportement. Donner la fessée, crier et menacer n'aidera pas votre enfant. Cela lui fait du mal et il apprend seulement à avoir peur de vous et à ne pas vous faire confiance.



À consulter

Peu importe combien de temps, de patience et de tendres conseils vous donnez à votre enfant, il y aura des moments où il fera des choses qui vous bouleversent ou qui vous gênent.

Cela ne signifie pas que vous êtes un mauvais parent. À un certain moment, presque tous les parents ont à faire face à certaines choses, comme des crises de colère dans les supermarchés ou prendre les jouets d'autres enfants dans une garderie.

Les parents ont souvent l'impression qu'ils se font juger. C'est peut-être vrai. Mais puisque vous ne pouvez rien faire pour changer ce que les autres pensent, ne vous en inquiétez pas. Tout ce que vous pouvez faire, c'est d'être patient, de vous comporter de la même façon et d'être le meilleur parent possible.

Les tout-petits peuvent agir de manière très frustrante. Cependant, vous fâcher n'aidera ni votre enfant, ni vous-même. Si vous vous apercevez que vous devenez très fâché, éloignez-vous. Donnez-vous quelques minutes pour vous calmer.

Vous trouverez des informations sur la façon de gérer la colère et le stress dans la partie intitulée « **Parents** » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.

Préoccupations fréquentes

Tôt ou tard, la plupart des enfants font des choses que les parents trouvent difficiles.

Tous les enfants sont différents. La façon de gérer ces choses dépendra de ce que vous savez sur votre enfant, par exemple, son âge, son tempérament et comment il se sent ce jour-là.

Vous devrez peut-être essayer plusieurs choses avant de trouver ce qui fonctionne pour vous et votre enfant. C'est vous qui connaissez le mieux votre enfant. C'est à vous de décider ce qui fonctionne le mieux pour vous, votre enfant et votre famille.

Les comportements décrits dans cette section sont une partie normale du développement des enfants; la plupart des tout-petits feront une ou plusieurs de ces choses à un moment donné. Peu à peu cependant, ces choses devraient diminuer. Parlez à votre fournisseur de soins de santé, au Centre de ressources pour les familles ou à un éducateur de la petite enfance si le comportement de votre enfant semble s'aggraver, ou s'il est de plus en plus difficile pour votre enfant ou pour vous-même de le supporter. Vous trouverez les coordonnées de nombreux programmes et sources d'aide dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**.

À consulter

Tout ce que vous faites avec votre enfant fonctionne mieux si toutes les personnes qui s'en occupent agissent de la même façon.

Vous trouverez des informations sur le partage des responsabilités parentales dans la partie intitulée « **Parents** » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.



Comportement agressif : mordre, frapper, pousser, donner des coups de pied, blesser les autres, lancer des objets

Pourquoi mon enfant fait-il cela?

Les enfants peuvent agir de manière agressive quand ils sont fâchés, frustrés, effrayés, jaloux ou chagrinés. Les tout-petits ont des sentiments très forts. Ils ne savent pas encore comment les contrôler. Frapper, mordre ou lancer des objets peuvent être le seul moyen pour eux de montrer comment ils se sentent. Votre travail consiste à les aider à apprendre de meilleures façons de montrer leurs sentiments.

Les enfants imitent les autres. S'ils voient des adultes ou d'autres enfants crier, frapper ou être agressifs, ils peuvent reproduire ce comportement.

Les tout-petits sont encore en train d'apprendre que les autres personnes ont aussi des sentiments. Ils n'ont pas appris que quand ils frappent quelqu'un, ça fait mal.

Parfois, les tout-petits font mal sans le vouloir. Ils pensent qu'ils jouent. Ils sont encore en train d'apprendre ce que leur corps peut faire. Ils ne connaissent pas encore leur force. Un tout-petit peut frapper une personne alors qu'il essaie de la toucher délicatement, ou pousser quand il essaie de tapoter.

Que puis-je faire ?

Lorsque votre enfant blesse quelqu'un ...

Dites clairement ce que vous voulez. Ne dites pas simplement Non! Si votre enfant entend le mot « non » à de nombreuses reprises, il arrêtera de prêter attention. Éloignez doucement votre enfant de la personne qu'il a blessée. Restez calme. Dites : « Je sais que tu attends ton tour, mais tu dois demander à Nick avec des mots. Tu lui fais mal quand tu le frappes. »

Essayez un moment de réconfort. Si votre enfant fait du mal à d'autres enfants, éloignez-le. Asseyez-vous avec lui jusqu'à ce qu'il se calme. Il voudra peut-être que vous le preniez sur vos genoux, ou aidez-le à trouver quelque chose à faire.

Soyez logique. Votre enfant doit apprendre à faire des liens entre ses actions et les résultats de ses actions. Le résultat doit avoir du sens et être relié à ce qu'il a fait. Par exemple, votre enfant ne comprendra pas votre décision de ne plus aller au parc s'il a poussé son ami. Mais si vous l'éloignez de son ami pendant un certain temps, il comprendra mieux.

« Je sais que c'est difficile de partager, mais pousser quelqu'un, ça fait mal. Viens avec moi et nous trouverons un autre jouet. Tu peux jouer avec Marc plus tard. »

Agissez toujours de la même façon. Réagissez toujours de la même manière chaque fois que votre enfant fait mal à quelqu'un. Il est aussi préférable que toutes les personnes qui s'occupent de votre enfant (famille, grands-parents et autres) réagissent de la même manière que vous le faites.



Pour que votre enfant soit moins agressif ...

Soyez un bon exemple pour votre enfant. Il copiera tout ce que vous faites. Si vous criez, il criera. Si vous frappez, il frappera. Assurez-vous que votre enfant vous voit gérer la colère et la frustration de manière positive. Vous trouverez des informations sur la façon de gérer la colère dans la partie intitulée « **Parents** » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.

Respectez vos enfants. Écoutez votre enfant quand il vous parle. Faites attention à lui quand il joue. Remarquez bien pourquoi il se fâche ou se frustre. Intervenez pour l'aider quand vous voyez qu'il se fâche. Aidez-le à gérer sa frustration avant qu'il ne fasse mal à quelqu'un.

Essayez de limiter le nombre de fois que vous dites « non! ». C'est frustrant de toujours entendre « non! » ou « arrête de faire ça! ». Rendez votre maison sécuritaire pour avoir moins de raisons de dire « non! ». Si vous devez dire à votre enfant d'arrêter de faire quelque chose, expliquez-lui pourquoi. « Arrête de lancer tes jouets s'il te plaît. Tu pourrais faire mal à quelqu'un. » Remarquez et félicitez les comportements que vous aimez.

Créez une routine et respectez-la. Pour se sentir en sécurité et calme, votre enfant a besoin de choses sur lesquelles il peut compter. Une routine quotidienne lui permettra de savoir à quoi s'attendre. Les enfants se fâchent ou se frustrent plus facilement quand ils sont fatigués, quand ils ont faim ou quand ils n'ont pas fait assez de jeux actifs. Avec une routine quotidienne, vous pourrez plus facilement prévoir la façon dont votre enfant se sent à différents moments de la journée.

Établissez quelques règles simples. Créer des limites aide votre enfant à se sentir en sécurité. Puisque votre enfant est trop jeune pour se souvenir de nombreuses règles, ayez des règles claires et simples. « Il ne faut pas faire mal aux gens. Pousser fait mal. » Vous devrez très souvent rappeler ces règles à votre enfant. Votre enfant veut vous faire plaisir, mais il est encore trop jeune pour pouvoir se souvenir de vos règles à chaque instant.





Planifiez à l'avance. Planifiez de faire des courses et des activités quand votre enfant est reposé et alerte. Pensez au tempérament de votre enfant. Pensez à la façon dont il se sent à différents moments de la journée. Par exemple, est-il susceptible d'être fatigué et facilement perturbé l'après-midi? Essayez d'éviter les choses qui frustreront votre enfant quand il est susceptible d'être fatigué ou d'avoir faim.

Aidez votre enfant à apprendre ce qu'il faut faire. Souvent, les tout-petits frappent, mordent, prennent des choses dans leurs mains ou lancent des choses parce qu'ils ne connaissent pas une autre façon d'obtenir ce qu'ils veulent. Montrez à votre enfant une meilleure façon d'agir. Par exemple, vous pouvez lui montrer comment dire « non, c'est mon jouet! », au lieu de pousser un autre enfant.

Décrivez ce qu'il ressent pour l'aider à apprendre les mots dont il a besoin pour vous dire lui-même comment il se sent. « Je pense que tu es fâché contre Max. »

Aidez votre enfant à trouver des moyens de résoudre les problèmes avant qu'il ne frappe. Par exemple, si votre enfant est frustré parce qu'un bébé a pris un de ses jouets, vous pouvez lui montrer comment offrir au bébé un autre jouet. Vous pouvez jouer à faire semblant pour aider votre enfant à s'habituer à ces nouvelles façons de résoudre des problèmes. Par exemple, vous pouvez mettre des ours en peluche par terre et leur donner un jouet à échanger chacun leur tour.

Vous pouvez aussi réduire la frustration de votre enfant si vous l'aidez à apprendre de nouvelles aptitudes, comme manger et s'habiller. Utilisez les forces de votre enfant. À mesure que votre enfant développe de plus en plus d'aptitudes, il y aura moins de sources de frustration dans sa vie.

Se coller : ne pas vouloir se séparer de vous

Pourquoi mon enfant fait-il cela ?

Les tout-petits peuvent avoir peur de beaucoup de choses, mais la chose dont ils ont le plus peur, c'est que vous partiez et ne reveniez pas.

Se coller – ou la peur d'être séparé – est une partie normale du développement de votre enfant. À un certain moment, entre l'âge de 8 mois et de 3 ans, la plupart des enfants passent par une période où ils sont inquiets, effrayés et bouleversés quand ils sont séparés d'un parent ou d'une des personnes qui s'occupent d'eux. Ils ont appris qu'ils vous aiment et qu'ils ont besoin de vous. Lorsque vous partez, ils ont peur que vous ne reveniez pas. Ils s'accrochent, pleurent et crient parce qu'ils veulent que vous restiez. Ces craintes peuvent s'aggraver en cas de changements ou de stress dans la vie de votre enfant, par exemple, à l'arrivée d'un nouveau bébé ou quand un parent retourne au travail.

La durée de cette période et le degré auquel votre enfant réagit dépendent des facteurs suivants :

- Le tempérament de votre enfant
- Dans quelle mesure vous pouvez l'aider à s'habituer à l'idée que, parfois, vous devez vous absenter pendant un certain temps, mais que vous reviendrez

Que puis-je faire ?

Pour qu'il soit plus facile pour votre enfant d'être loin de vous ...

- **Créez une routine et respectez-la.** Lorsque votre enfant sait à quoi s'attendre tous les jours, il se sent en sécurité. Cela signifie qu'en général, il sera plus calme et moins inquiet. Assurez-vous que toutes les personnes qui s'occupent de votre enfant connaissent et respectent vos habitudes.
- **Aidez votre enfant à développer des relations chaleureuses avec les adultes :** amis, parents, gardiennes d'enfants et voisins. Offrez-lui souvent la possibilité de passer du temps avec d'autres personnes quand vous êtes là. Cela lui permettra d'apprendre qu'il peut faire confiance en d'autres personnes et compter sur elles quand vous n'êtes pas là.
- **Respectez votre enfant.** La peur de ne pas vous voir revenir est très réelle pour votre enfant. Ne vous fâchez pas ou ne vous moquez pas de cette peur.
- **Planifiez à l'avance.** Passez un peu de temps pour aider votre enfant à comprendre l'idée de partir et de revenir. Par exemple, vous pouvez lire des histoires à ce sujet ou jouer à faire semblant avec des poupées ou des ours en peluche.

À consulter

Pour plus d'informations sur l'attachement, voir la partie intitulée « **Développer l'amour, la confiance et l'assurance** », page 6.



Lorsque vous devez vous absenter ...

- **Planifiez à l'avance.** Prévoyez de vous absenter à un moment où votre enfant est calme et détendu, pas fatigué, quand il n'a pas faim ou quand il n'est pas stressé.

Assurez-vous que votre enfant a eu la possibilité d'apprendre à connaître sa gardienne avant votre absence. Par exemple, si vous laissez votre enfant à une gardienne, demandez à celle-ci de passer du temps avec votre enfant un ou deux jours avant votre absence. Si vous devez emmener votre enfant à la maison d'une gardienne ou à une garderie, passez du temps dans cet endroit avec lui avant de vous absenter.

Lorsque vous mettez votre enfant chez une gardienne ou dans une garderie, avoir avec lui sa couverture ou son animal préféré peut faciliter les choses. Certains enfants aiment avoir une photo de leur famille.

- **Ne partez pas pendant qu'il ne s'en aperçoit pas.**

Lorsque votre enfant est en train de crier et que la gardienne a du mal à le tenir, il peut sembler plus facile de partir quand il ne regarde pas, afin d'éviter le problème. Ne faites pas ça. Vous montrerez seulement à votre enfant qu'il ne peut pas vous faire confiance. Cela le rendra encore plus inquiet. Il s'accrochera encore plus à vous.

Quand vous partirez, dites « bye-bye ». Dites-lui que vous l'aimez. Dites-lui quand vous serez de retour. « Bye-bye! Je dois partir maintenant. Je t'aime. Je serai de retour après le dîner. » Puis donnez-lui un câlin et partez tout de suite.

- **Agissez toujours de la même façon.** Agissez de la même façon chaque fois que vous vous absentez. Ne cédez pas pour jouer quelques minutes de plus avec lui un jour, puis partir rapidement un autre jour.

Si vous mettez votre enfant à la garderie ou chez une gardienne tous les jours, prévoyez suffisamment de temps pour ne pas être pressé et être tendu au moment de partir. Suivez toujours la même routine. Votre enfant sera plus calme quand il saura à quoi s'attendre.

- **Restez calme et positif.** Il peut être très difficile de vous absenter quand votre enfant a du chagrin. Vous pouvez vous sentir très coupable. Vous pouvez être fâché contre votre enfant pour vous faire sentir de cette façon. Évitez que votre enfant voie comment vous vous sentez. Cela lui donnera encore plus de chagrin. Agissez calmement et de façon détendue. Soyez patient, mais ferme. Bien sûr, vous partez pour un moment, mais vous reviendrez. Si cela vous aide à vous sentir mieux, appelez peu de temps après votre départ pour voir si tout va bien.

En allant à la garderie ou chez la gardienne, parlez avec votre enfant de toutes les choses qu'il va faire. Soyez positif. Si vous êtes inquiet, votre enfant le sentira. Et il s'inquiétera aussi.

Craintes

Pourquoi mon enfant fait-il cela?

Les craintes sont une partie normale du développement des tout-petits. Les craintes existent parce que :

- **le monde de votre enfant est de plus en plus grand** et est rempli de nouvelles choses, par exemple, des bruits forts, des gros animaux ou des gens déguisés (y compris les clowns et le Père Noël). Les nouvelles expériences peuvent être effrayantes. Un tout-petit peut se sentir très petit et sans défense.
- **votre enfant a de plus en plus d'imagination** : il peut très bien imaginer un monstre sous son lit.
- **la mémoire de votre enfant s'améliore** : il peut se souvenir des choses qui lui ont fait peur, ou qu'il a eu mal quand il s'est fait piquer par une abeille.



Que puis-je faire?

Pour aider votre enfant...

- **Respectez votre enfant.** À ce stade-ci de leur développement, les tout-petits ne pensent pas comme des adultes. C'est pourquoi les craintes d'un enfant n'ont pas toujours de sens pour un adulte. Par exemple, vous savez qu'il ne disparaîtra pas dans le drain avec l'eau du bain. Mais ses craintes sont réelles pour lui. Prenez-les au sérieux, même quand il ne peut pas expliquer de quoi il a peur. Ne vous moquez pas de votre enfant ou de ses peurs. Ne le taquez pas. Écoutez-le quand il parle de ce qu'il a peur. Dites-lui que vous savez qu'il a peur. Aidez-le à se sentir en sécurité. Ne parlez pas des peurs de votre enfant avec d'autres personnes quand il peut vous entendre.
- **Soyez patient.** Vous ne pouvez pas raisonner avec votre enfant au sujet de ses peurs. Et comme il semble se débarrasser d'une peur, une autre peut apparaître. Soyez patient. Avec le temps et du soutien, il finira par se débarrasser de ses peurs.
- **Soyez doux.** Ne forcez pas votre enfant à affronter ses peurs. Aidez-le à surmonter sa peur lentement. Par exemple, si votre enfant a peur des chiens, vous pouvez regarder des photos de chiens dans des livres. Vous pouvez lire des histoires sur les chiens. Votre enfant peut se déguiser et faire semblant d'être un chien. Vous pouvez parler de ce que font les chiens, par exemple, japper fort et courir après les balles. Préparez-le très lentement à s'approcher d'un chien.



- **Aidez votre enfant à apprendre ce qu'il**

faut faire. Quand ils ont peur, les tout-petits se sentent impuissants. En leur donnant l'impression de contrôler la situation, cela peut les aider à surmonter leurs peurs.

Par exemple, si votre enfant a peur de l'obscurité, vous pouvez l'aider en mettant une petite lampe dans sa chambre ou en lui donnant une petite lampe de poche pour l'allumer quand il a peur.

Si votre enfant a peur du bruit que fait l'aspirateur, vous pouvez lui apprendre à l'allumer ou à l'atteindre.

Si votre enfant a peur des monstres, vous pouvez inventer des histoires pour l'aider à se sentir plus courageux. Par exemple, s'il dort avec un ours en peluche, vous pouvez raconter une histoire dans laquelle les monstres ont peur des ours en peluche.

- **Planifiez à l'avance.** Les enfants développent souvent des peurs quand ils sont surpris ou dérangés par une nouvelle expérience. Il peut être utile de parler à votre enfant de ce qu'il va voir et de ce qui va arriver avant de l'emmener dans un nouvel endroit. Par exemple, si vous allez au cirque, voir le Père Noël, à un défilé ou à un festival culturel, lisez-lui des livres à ce sujet et regardez des photos. Cependant, n'oubliez pas que le monde réel est différent. Voir la chose réelle peut encore faire peur.
- **Félicitez votre enfant pour ses efforts.** Félicitez votre enfant pour chaque petite chose qu'il fait pour surmonter ses peurs.
- **Soyez un bon exemple pour votre enfant.** Les parents ont souvent eux-mêmes des peurs. Avez-vous peur des araignées ou des serpents? Ne laissez pas votre enfant voir vos peurs. S'il voit que vous avez peur, votre enfant aura peur des choses qui vous effraient. Si vous avez de la difficulté à gérer vos propres peurs, il peut être utile de parler à un fournisseur de soins de santé. Chaque culture et chaque religion ont des croyances et des histoires qui peuvent faire peur à des enfants. Réfléchissez bien sur la façon dont vous présentez ces idées et ces histoires à votre enfant.

Magasiner avec un tout-petit

Pourquoi mon enfant fait-il cela?

Pour des parents, magasiner avec un tout-petit est frustrant, à la fois pour eux et pour leur enfant. En effet, magasiner suppose faire deux choses qu'un enfant ne peut pas encore faire : rester assis et être patient.

Que puis-je faire?

Pour éviter les problèmes ...

- **Planifiez à l'avance.** Essayez d'éviter les magasins lorsque votre enfant a faim ou est fatigué. Essayez de prévoir vos courses à des moments de la journée où les magasins sont moins occupés. Si vous le pouvez, ne passez pas trop de temps à magasiner. Essayez de ne pas en faire trop en même temps.



- **Soyez préparé.** Apportez une liste avec vous. Apportez une petite collation, un livre ou un jouet.
- **Établissez des règles.** Peu nombreuses, simples et cohérentes. Par exemple : « Reste près de moi. » « Laisse les choses sur les étagères. » Rappelez à votre enfant les règles chaque fois que vous allez magasiner.
- **Faites du magasinage une expérience intéressante.** Faites un jeu comme « J'espionne ». Parlez-lui ce que vous cherchez et de ce que vous mettez dans le chariot. Parlez des formes et des couleurs que vous voyez. Comptez les choses à mesure que vous les mettez dans le chariot. Expliquez pourquoi vous achetez certaines choses. Par exemple : « Puisque Louise vient demain, on va lui acheter sa nourriture préférée. »
- **Laissez-le vous aider.** Laissez-le mettre dans le chariot des choses qu'il ne peut pas briser. Donnez-lui des choix simples : « Est-ce qu'on devrait prendre des pommes ou des oranges? »
- **Félicitez-le.** « Tu m'aides beaucoup. » « Quel bon choix! »

Si votre enfant s'énerve, suivez les conseils en cas de colère : Soyez doux, cohérent et prêtez le moins d'attention possible à sa colère. Emmenez-le dans un endroit tranquille. Attendez qu'il se calme, puis demandez s'il est prêt à recommencer.

Crises de colère

Pourquoi mon enfant fait-il cela?

La vie peut être très frustrante pour un tout-petit. Il doit tout apprendre : manger à la cuillère, marcher, courir et s'entendre avec les autres. Il ne possède pas encore les aptitudes nécessaires pour faire ce qu'il veut. Il n'a pas les mots pour vous dire ce dont il a besoin ou ce qu'il ressent. Il ne peut pas toujours avoir ou faire ce qu'il veut. Parfois, c'est trop! Il n'arrive plus à se contrôler et fait une crise.

Que puis-je faire ?

Pendant une crise de colère ...

Quand votre enfant fait une crise, il ne se contrôle plus. Lui parler ne l'aide pas. Par contre, pendant une crise, il a besoin de savoir que vous, vous vous contrôlez. Crier, vous mettre en colère ou montrer votre propre frustration ne feront qu'effrayer votre enfant et empirer les choses.

Le saviez-vous?

La plupart des parents sont mal à l'aise ou embarrassés lorsque leur enfant fait une crise de colère en public. Ils se demandent ce qu'ils doivent faire. Ils s'inquiètent de ce que les autres pourraient penser.

Restez calme et essayez de ne pas vous inquiéter. Faites du mieux que vous pouvez. Vous n'êtes pas le premier parent dans cette situation.

- **Soyez doux.** Restez calme. Ne le disputez pas. N'essayez pas de le raisonner. Ne le prenez pas ou ne le manipulez pas brutalement. N'essayez pas de le hâter. Donnez-lui le temps de se calmer. Si vous êtes dans un lieu public, allez dans un endroit tranquille et retiré.
- **Prêtez le moins d'attention possible à sa colère.** Votre enfant répètera le comportement qui lui permet d'obtenir ce qu'il veut. N'essayez pas de lui offrir des friandises pour qu'il arrête. Il apprendra seulement que les colères sont efficaces. Quand votre enfant fait une colère dans un lieu public, emmenez-le dans un endroit tranquille jusqu'à ce qu'il se calme. Chaque fois que cela est possible, ignorez ses colères. Assurez-vous que votre enfant est en sécurité et ne peut pas se blesser. Restez proche, mais ne regardez pas votre enfant ou ne faites pas attention à lui. Une fois la crise terminée, donnez-lui un câlin et agissez comme si rien ne s'était produit.
- **Agissez toujours de la même façon.** Essayez de réagir à chaque colère de la même manière : restez calme et prêtez le moins d'attention possible à la colère de votre enfant. Il est aussi préférable que toutes les personnes qui s'occupent de votre enfant (famille, grands-parents et autres) réagissent de la même manière que vous le faites. S'il y a désaccord entre vous et ces personnes, discutez-en. Trouvez une façon de travailler ensemble. Ce n'est pas toujours facile, mais cela est important pour votre enfant.

- **Soyez logique.** Par exemple, si vous êtes absent lorsqu'une crise se produit, il pourrait être logique pour vous de rentrer à la maison. Mais si vous dites à votre enfant que vous allez rentrer s'il n'arrête pas, soyez prêt à aller jusqu'au bout.

Pour éviter le plus les crises de colère ...

Vous pouvez éviter le plus possible les crises de colère en facilitant la vie de votre enfant.

- **Créez et respectez des routines.** Lorsque votre enfant sait à quoi s'attendre au cours de la journée, il sera plus détendu et moins susceptible de se frustrer.
- **Rendez votre maison sécuritaire.** Faites de votre maison un lieu sûr et intéressant pour votre enfant. Plus vous dites non!, plus votre enfant sera frustré.
- **Aidez votre enfant à apprendre ce qu'il faut faire.** Les tout-petits se frustrer quand ils n'arrivent pas à comprendre comment obtenir ou faire ce qu'ils veulent. Soyez attentif. Quand vous voyez que votre enfant commence à s'énerver, aidez-le à comprendre ce qu'il faut faire.
- **Félicitez-le quand il se comporte bien.** C'est frustrant de toujours entendre « Non! » ou « Arrête de faire ça! » Soyez attentif et félicitez votre enfant quand il se comporte bien.
- **Planifiez à l'avance.** Les crises de colère sont beaucoup plus susceptibles de se produire lorsque votre enfant est fatigué ou a faim. Prévoyez les sorties quand votre enfant est reposé et n'a pas faim. Apportez une collation nutritive.
- **Aidez votre enfant à passer d'une activité à l'autre.** Lorsque votre enfant s'amuse à faire quelque chose, il peut être très frustrant pour lui d'entendre qu'il doit arrêter et faire autre chose. Facilitez-lui la tâche en lui donnant le temps de s'habituer à l'idée de changer d'activité. Dites-lui que vous comprenez ce qu'il ressent et donnez-lui un compte à rebours. Par exemple : « Je sais que tu t'amuses bien avec Marc, mais nous devons bientôt rentrer à la maison. Puis : « Nous devons partir dans trois minutes. » « Nous devons partir dans une minute »; « Ça y est, il faut partir. »
- **Donnez l'exemple.** Assurez-vous que votre enfant vous voit gérer la colère et la frustration de manière positive. Vous trouverez des informations sur la façon de gérer la colère dans la partie intitulée « **Parents** » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.
- **Offrez des choix simples.** Votre enfant peut s'énerver et être en colère quand il a l'impression de ne pas pouvoir contrôler ce qui lui arrive. Lui donner des choix simples peut l'aider à se sentir moins frustré.





Se plaindre

Pourquoi mon enfant fait-il cela?

Se plaindre peut arriver quand un enfant est fatigué, a faim, est inquiet, s'ennuie ou ne se sent pas en sécurité. Cela continue quand il apprend que se plaindre est une bonne façon d'obtenir ce qu'il veut.

Que puis-je faire ?

Si votre enfant se plaint ...

- **Dites clairement ce que vous voulez.** Dites à votre enfant que vous écoutez mieux quand il utilise sa voix « normale ». Quand il se plaint, dites par exemple : « Peux-tu utiliser ta voix normale s'il te plaît? » « Quand tu utilises ta voix normale, je peux alors entendre ce que tu dis. »
- **Ignorez les comportements que vous n'aimez pas.** Si votre enfant continue à se plaindre, ignorez son comportement. Ne faites pas la même chose. Prêtez-lui attention quand il **arrête** de se plaindre. Ignorer un comportement peut être très difficile, parce que lorsque vous commencez à ignorer quelque chose, la situation devient souvent pire avant de s'améliorer. Gardez à l'esprit que si vous cédez à votre enfant quand il se plaint, il saura que sa tactique fonctionne bien.

- **Agissez toujours de la même façon.** Quand votre enfant se plaint, réagissez à chaque fois de la même manière. Assurez-vous que toutes les autres personnes qui s'occupent de votre enfant (famille, grands-parents et autres) réagissent de la même manière que vous le faites.

Pour éviter que votre enfant ne se plaigne ...

- **Aidez-le à apprendre ce qu'il faut faire.** Apprenez à votre enfant à demander les choses qu'il veut avec une voix normale. La prochaine fois qu'il se plaint, vous pouvez dire : « N'oublie pas d'utiliser ta voix normale. »
- **Soyez un bon exemple pour votre enfant.** Gardez un ton de voix positif. Si vous vous lamentez et vous plaignez, votre enfant aura plus de chances de se lamenter aussi.
- **Planifiez à l'avance.** Quand vous sortez, assurez-vous d'apporter des livres ou des jouets pour éviter que votre enfant ne s'ennuie, ainsi que des collations nutritives pour éviter qu'il n'ait faim. Planifiez de faire des courses et des activités quand votre enfant est bien reposé.



- **Respectez votre enfant.** Les enfants se plaignent souvent quand ils sentent qu'on ne fait pas attention à eux. Donnez à votre enfant plus d'attention, d'encouragement et de soutien. Écoutez quand il parle. Cela peut être utile de se pencher ou de s'agenouiller pour pouvoir le regarder dans les yeux. Ne faites pas la même chose que lui.
- **Félicitez-le quand il se comporte bien.** Lorsque votre enfant demande quelque chose d'une voix normale, félicitez-le. « Merci d'utiliser ta voix normale. » Cela ne signifie pas que vous devez lui donner ce qu'il demande, simplement parce qu'il ne s'est pas plaint; mais vous devriez le féliciter pour ses efforts. Aidez votre enfant à développer ses aptitudes à écouter et à parler (**page 41**) afin qu'il puisse parler de ce qu'il veut et de ce dont il a besoin sans se plaindre.

Votre enfant veut que vous sachiez ...

J'ai besoin de ton aide et de ta patience pour apprendre tout ce que je dois savoir. Aide-moi à comprendre ce que je ressens et à m'entendre avec les autres.





Apprendre à utiliser les toilettes

Utiliser les toilettes	90
Développement et apprendre à utiliser les toilettes	91
Comment pourrai-je savoir que mon enfant est prêt?	92
Que dois-je faire?	93

« Je commence à être fatigué de changer les couches! Quand est-ce que mon enfant sera prêt à utiliser les toilettes? »



Utiliser les toilettes

Dans cette section, vous trouverez des informations qui vous aideront à montrer à votre enfant comment utiliser les toilettes.

Nous vous conseillons d'apprendre à votre enfant à utiliser les mêmes toilettes que le reste de la famille, plutôt que de commencer avec un petit pot. Il y a plusieurs raisons à cela :

- Les petits pots sont très difficiles à nettoyer.
- Vous ne pouvez pas vraiment apporter un petit pot avec vous. Quand vous allez au centre commercial ou rendez visite à d'autres familles, il n'y aura probablement pas de petit pot dans ces endroits.
- Les garderies n'utilisent pas de petits pots. Les enfants utilisent les toilettes.
- Si vous commencez avec un petit pot, vous devrez probablement enseigner à votre enfant, une fois de plus, comment utiliser une toilette ordinaire. Alors pourquoi ne pas économiser une étape et commencer tout de suite par les toilettes?

Développement et apprendre à utiliser les toilettes

Pour apprendre à utiliser les toilettes, votre enfant doit avoir acquis plusieurs aptitudes :

- Il a besoin d'aptitudes physiques pour contrôler les muscles qui permettent de commencer à faire pipi et caca et à arrêter. Il doit également pouvoir baisser et remonter son pantalon.
- Il a besoin de pouvoir parler pour dire quand il a envie de faire pipi ou caca.
- Il a besoin d'aptitudes sociales pour vouloir faire ce que font les parents et les enfants plus âgés.

La plupart des enfants sont prêts à apprendre à utiliser les toilettes entre 2 et 4 ans. Certains commencent un peu plus tôt, d'autres un peu plus tard. Chaque enfant est différent.

Il est inutile d'essayer d'apprendre à votre enfant à utiliser les toilettes avant qu'il n'ait acquis les aptitudes dont il a besoin. Cela ne fera que vous frustrer, vous et votre enfant. Et, au bout du compte, votre enfant n'apprendra pas à utiliser les toilettes plus tôt.

Laissez votre enfant prendre l'initiative pour apprendre à utiliser les toilettes. Par exemple, si votre enfant a peur des toilettes, attendez qu'il n'ait plus peur avant de commencer.



Le saviez-vous?

Même si votre enfant a les aptitudes dont il a besoin pour commencer à apprendre à utiliser les toilettes, il est préférable de commencer à un moment calme quand il y a peu de stress dans sa vie.

Lorsque votre enfant est confronté à des changements dans sa vie, il est difficile pour lui d'apprendre quelque chose de nouveau.

Attendez que les choses se soient calmées si :

- votre famille déménage;
- votre enfant commence à aller à la garderie ou change de garderie;
- il change de lit;
- vous avez un nouveau bébé;
- il y a eu une crise familiale importante, par exemple, un décès, une séparation ou une maladie grave.

Il est également préférable d'attendre que votre enfant ait dépassé le stade où il dit non! à tout.

Même si votre enfant utilise les toilettes depuis un certain temps, il peut commencer à se mouiller de nouveau s'il est stressé.

Comment pourrai-je savoir que mon enfant est prêt?

Votre enfant a acquis les aptitudes dont il a besoin pour **commencer** à apprendre à utiliser les toilettes quand il :

- peut rester sec dans sa couche pendant quelques heures.
- remarque quand il fait pipi ou caca. Par exemple, il peut faire une certaine mine, tirer sur son pantalon ou s'accroupir. Ou il peut s'isoler quelque part pendant qu'il fait ses besoins.
- remarque quand ses couches sont sales. Il aime les couches propres et sèches et être changé lorsque sa couche est mouillée ou sale.
- fait caca à des heures régulières pendant la journée.
- peut monter sur la toilette et en redescendre à l'aide d'un bon tabouret.
- peut baisser son pantalon.
- connaît des mots comme pipi, caca, sec, mouillé et toilette, ou les mots que votre famille utilise pour décrire ces choses. Il peut vous dire, avec des mots ou des gestes, qu'il a besoin d'utiliser les toilettes.
- s'intéresse aux toilettes. Il vous regarde utiliser les toilettes, ou regarde des enfants plus âgés. Il s'intéresse à des livres sur l'utilisation de la toilette.
- veut être indépendant : un grand enfant.

Quand votre enfant possède la plupart de ces aptitudes, vous saurez qu'il peut utiliser les toilettes et vous dire quand il a besoin d'aller aux toilettes. Mais le signe le plus important indiquant que votre enfant est prêt à commencer à utiliser les toilettes, c'est qu'il **veut** essayer.



Que dois-je faire?

VOUS-MÊME, soyez sûr d'être prêt.

Votre attitude est tout ce qu'il y a de plus important. Vous devez comprendre que c'est à votre enfant de décider quand il est prêt. Vous devez être très patient et le laisser prendre l'initiative. Traitez cette tâche calmement et de façon détendue. Il s'agit simplement d'une des nombreuses choses que votre enfant apprend. Félicitez-le quand il réussit. Rassurez-le quand il ne réussit pas. Ne vous excitez pas trop quand il utilise les toilettes. Ne vous énervez pas quand il a des accidents. Soyez prêt à faire beaucoup de lavages!

Votre enfant a besoin de sentir qu'il contrôle la situation. Si vous en faites toute une histoire quand vous apprenez à votre enfant à utiliser les toilettes, celui-ci comprendra que **ne pas** coopérer lui permet de contrôler la situation.

Commencez lentement.

- **Obtenez un siège rehausseur pour la toilette ainsi qu'un tabouret bien solide.** Les pieds de votre enfant doivent reposer sur le tabouret pendant qu'il est assis sur la toilette.
- **Laissez-le vous suivre dans la salle de bains lorsque vous utilisez les toilettes.** Aidez-le à s'habituer aux bruits de la salle de bains en le faisant tirer la chasse d'eau. Laissez-le vous aider en vous apportant du papier toilette. Vous pouvez lui dire : « Quand tu seras un grand enfant, tu utiliseras les toilettes pour faire pipi et caca comme moi. »
- **Aidez-le à s'habituer à la toilette.** S'il est intéressé, mettez-le sur le siège rehausseur, sur la toilette, habillé. Laissez-le jouer à faire semblant d'aider une poupée ou un animal en peluche à utiliser les toilettes.



Pratique

- **Habillez votre enfant avec des vêtements qui sont faciles à baisser et à remonter.**
- **Suivez bien les signes de votre enfant.**
Demandez à votre enfant de baisser son pantalon et de s'asseoir sur la toilette aux moments de la journée pendant lesquels il fait généralement ses besoins. Par exemple, quand il se lève le matin, environ 20 minutes après un repas, après sa sieste, ou avant de se coucher. Félicitez votre enfant quand il coopère, même s'il ne fait ni pipi ni caca. « Tu es comme un grand sur la toilette! »
- **Soyez attentif.** Si vous remarquez que votre enfant est sur le point de faire pipi ou caca, dites quelque chose comme : « As-tu envie de faire pipi ou caca tout de suite? Allons aux toilettes alors. » Encouragez votre enfant à vous dire quand il a besoin d'aller aux toilettes.

À la toilette

- **Menez votre enfant aux toilettes.** Aidez-le à baisser son pantalon et à s'asseoir sur la toilette. Encouragez-le à faire pipi ou caca. Lui lire une histoire peut l'aider à se détendre. Si votre enfant ne veut pas s'asseoir, ne le forcez pas. Même s'il aime s'asseoir sur la toilette, demandez-lui de se relever après cinq minutes, à moins qu'il ne fasse pipi ou caca.
- **Félicitez votre enfant quand il va à la toilette à temps.** « Bravo! Tu as attendu que nous soyons arrivés à la toilette. »
- **Ne tirez pas la chasse d'eau pendant que votre enfant est sur la toilette.** Il pourrait avoir très peur. Encouragez-le à tirer lui-même la chasse d'eau.
- **Montrez à votre enfant comment s'essuyer.** Vous devrez faire cela pendant un certain temps, mais montrez-lui comment. Ainsi, quand il sera prêt, il saura quoi faire. Apprenez-leur à s'essuyer de l'avant vers l'arrière.
- **Montrez à votre enfant comment se laver les mains après être allé aux toilettes.** Un tabouret bien solide lui permettra d'atteindre le lavabo. Allez à la **page 146** pour en savoir plus sur le lavage des mains.



Le saviez-vous?

Si, à un moment donné de ce processus, votre enfant perd intérêt ou résiste à la toilette, arrêtez tout simplement.

Attendez pendant un certain temps, puis recommencez.

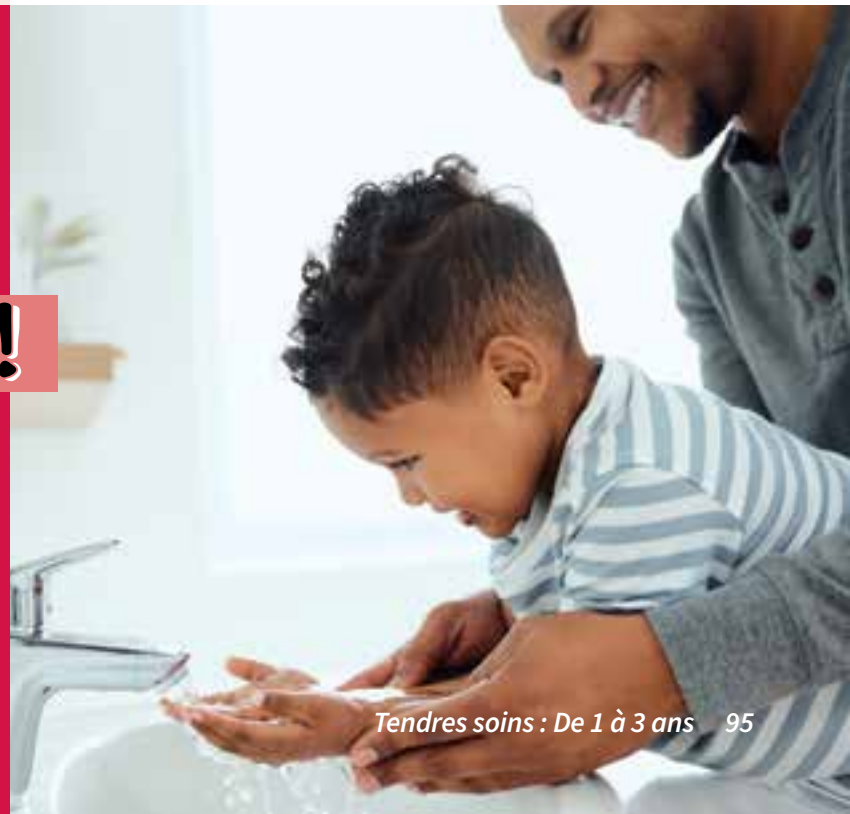
Faites de la toilette une habitude

- **Quand votre enfant utilise les toilettes depuis une semaine ou deux, voyez s'il a envie d'essayer des culottes de propreté ou des sous-vêtements ordinaires.** Il se peut qu'il ait encore besoin d'une couche pour la sieste et la nuit. Il n'est pas nécessaire d'utiliser des couches à élastique.
- **Attendez-vous à ce qu'il y ait des accidents.** Ne vous fâchez pas et ne punissez pas votre enfant. Rassurez-le en lui disant que les accidents sont normaux et qu'il apprendra peu à peu à utiliser les toilettes. « Ne t'inquiète pas. Je sais que tu voulais faire pipi dans la toilette. La prochaine fois sera la bonne. » Après un accident, changez votre enfant dès que possible. Apportez des vêtements de rechange quand vous sortez.

Attention

Parlez à un fournisseur de soins de santé si une des situations suivantes se produit :

- Votre enfant a plus de 4 ans et n'a toujours pas appris à utiliser les toilettes.
- Votre enfant se retient de faire caca ou a mal quand il utilise les toilettes.
- Il y a du sang dans le caca ou le pipi de votre enfant.
- Votre enfant semble tout à coup avoir besoin d'aller aux toilettes plus souvent que d'habitude.





Le saviez-vous?

Les tout-petits sont souvent très intéressés par leur pipi et leur caca. Ils veulent regarder ce qu'il y a dans la toilette. Certains veulent même jouer avec.

Laissez votre enfant regarder s'il le veut, mais pas toucher. Ne faites pas de grimaces ou ne montrez pas à votre enfant que selon vous, le caca, c'est dégoûtant. Votre enfant a utilisé la toilette pour vous faire plaisir. Montrez-lui que vous appréciez ses efforts.

Aller aux toilettes la nuit

- **Soyez patient.** Cela peut prendre beaucoup plus de temps pour que votre enfant apprenne à rester sec pendant la nuit. Même si votre enfant reste sec toute la journée, il aura encore besoin de couches pendant la sieste et la nuit, pendant un certain temps.
- **Dites-lui de vous appeler pour que vous l'aidiez s'il doit utiliser les toilettes la nuit.** Allez vite le voir. Puisqu'il sera endormi, tenez-le sur la toilette pour éviter les chutes.
- **Essayez des culottes de propreté ou des sous-vêtements quand il ne s'est pas mouillé au lit la nuit pendant environ une semaine.** Protégez le matelas en mettant une feuille de plastique sous le drap, de sorte que ni vous ni lui n'aurez besoin de vous inquiéter des accidents.

***Votre enfant veut
que vous sachiez ...***

N'aie pas trop d'attentes par rapport à moi, trop tôt. Suis mon rythme. Attends que je sois prêt à utiliser les toilettes.



zzz

Dormir

Les tout-petits ont besoin de beaucoup de sommeil.....	100
Signes que votre enfant a sommeil	101
Routines du coucher	102
Routines du matin.....	104
Siestes.....	105
Faire passer votre enfant à un lit.....	106
Préoccupations fréquentes liées au sommeil	108
Ne pas vouloir se coucher	108
Sortir du lit	109
Se réveiller pendant la nuit.....	109
Cauchemars	111
Sommeil et allaitement.....	112

Les tout-petits ont besoin de beaucoup de sommeil

Votre enfant a besoin de moins de sommeil que lorsqu'il était bébé, mais il a encore besoin de beaucoup dormir.

La plupart des tout-petits ont besoin de 10 à 13 heures de sommeil par jour. Mais chaque enfant est différent. Il se peut que votre enfant ait besoin de dormir plus ou moins que 10 à 13 heures par jour.

À environ 18 mois, les enfants n'ont en général besoin que d'une seule sieste par jour, et non deux. Certains jours, ils n'ont pas du tout besoin de faire la sieste. Les siestes peuvent durer d'une à trois heures.

S'endormir ou faire le difficile pendant la journée peut indiquer que votre enfant ne dort pas assez.

« Chaque jour qui passe, mon enfant est de moins en moins un bébé. De combien de sommeil a-t-il vraiment besoin? A-t-il encore besoin de faire la sieste tous les jours? »



Signes que votre enfant a sommeil

Les tout-petits dorment mieux quand les heures du coucher et de la sieste font partie d'une routine quotidienne. Quand votre enfant s'endort, il vous le dit à sa manière. Il s'agit de petits signes. Il est important de suivre les signes de votre enfant pour décider des heures auxquelles il doit aller au lit ou faire la sieste. Votre enfant sera plus disposé à coopérer et à aller se coucher s'il s'endort.

Votre enfant vous indiquera qu'il s'endort en :

- n'étant plus intéressé par ce qu'il fait;
- parlant moins;
- se frottant les yeux;
- tirant son oreille;
- bâillant;
- ayant des yeux tombants ou humides;
- suçante son pouce;
- s'allongeant pour jouer;
- voulant allaiter.

Il est important de prêter attention à ces signes, parce que si votre enfant est **trop** fatigué, il aura du mal à s'endormir.



Dormir

Votre enfant vous indiquera qu'il est TROP fatigué en :

- se lamentant;
- se collant;
- voulant de l'attention;
- se mettant très en colère, en étant frustré ou impatient;
- piquant une crise de colère;
- pleurant;
- courant et en étant très actif.

*Parfois, ces signes peuvent également indiquer que votre enfant ne se sent pas bien. Si vous pensez que votre enfant est peut-être malade, reportez-vous à « **Quand consulter un fournisseur de soins de santé** » à la **page 151**.*

Routines du coucher



Le saviez-vous?

Une maladie peut provoquer des changements dans les habitudes de sommeil de votre enfant.

Une fois guéri, vous devrez peut-être l'habituer de nouveau à sa routine du coucher.

Établir et respecter une routine du coucher est l'une des meilleures façons d'aider votre enfant à avoir une bonne nuit. Chaque étape de la routine du coucher indique à votre enfant qu'il est temps de dormir.

À mesure que votre enfant passe du stade de bébé au stade de tout-petit, il se peut que votre ancienne routine du coucher ne fonctionne pas aussi bien que d'habitude. Il se peut que vous deviez créer de nouvelles routines.

Vous et votre enfant comprendrez la routine qui fonctionne le mieux pour vous deux. Il est important que cette routine soit :

- **Toujours la même** : elle devrait être la même tous les soirs et se produire à la même heure chaque nuit.
- **Apaisante** : votre routine devrait aider votre enfant à se calmer. Pour certains parents, il est utile de commencer en jouant tranquillement avec leur enfant pendant la dernière demi-heure avant que la routine du coucher ne commence.
- **Agréable** : votre routine devrait permettre à votre enfant d'anticiper quelque chose d'agréable. Par exemple, un moment calme avec vous, allaiter, beaucoup de câlins, un massage doux, ou encore des jouets spéciaux, des livres ou de la musique.

La routine du coucher peut se dérouler de la façon suivante : prendre un bain et se brosser les dents, mettre son pyjama, raconter une histoire ou chanter une chanson pour s'endormir, border votre enfant, lui faire un bisou pour bien dormir puis éteindre la lumière.

La routine du coucher fonctionne mieux quand toutes les personnes qui s'occupent de votre enfant la connaissent et la respectent.

À consulter

Ce n'est pas une bonne idée de laisser votre enfant s'endormir en regardant la télévision ou des vidéos. Cela ne lui permettra pas d'apprendre à s'endormir tout seul.

Pour en savoir plus sur la télévision et le temps passé devant un écran, voir « **Temps passé devant un écran et développement** », page 31.



Le saviez-vous?

Les routines du coucher fonctionnent mieux quand elles font partie d'une routine quotidienne.

Avoir une routine quotidienne régulière signifie :

- se lever à peu près à la même heure chaque jour;
- manger, faire la sieste et jouer à peu près aux mêmes moments chaque jour;
- aller au lit à peu près à la même heure tous les soirs.

Les tout-petits aiment savoir à quoi s'attendre, chaque jour, et ce genre de routine les aide à s'habituer à dormir et être éveillé à des heures régulières. Faites un effort pour respecter votre routine, même si vous avez des visiteurs ou n'êtes pas à la maison.

Il est également bon pour les parents d'avoir une routine quotidienne. Savoir que votre enfant sera au lit à une certaine heure signifie que vous pouvez avoir du temps pour vous-même.



Routines du matin

Cela peut sembler étrange, mais avoir une routine du matin aide votre enfant à passer une bonne nuit.

Se réveiller chaque matin à peu près à la même heure est un élément important d'une routine quotidienne, comme aller au lit à la même heure chaque nuit. Savoir à quoi s'attendre aide votre enfant à développer de bonnes habitudes de sommeil.

Comme pour la routine du coucher, la routine du matin doit toujours être la même, c'est-à-dire les mêmes choses, dans le même ordre, à peu près à la même heure, chaque jour. Par exemple, se lever, s'habiller, prendre un petit déjeuner et se brosser les dents. Et comme la routine du coucher, la routine du matin fonctionne mieux si elle est paisible et agréable, à la fois pour vous et votre enfant.

Si vous devez préparer votre enfant chaque matin avant de quitter la maison, vous pouvez planifier à l'avance pour faciliter le plus possible la routine du matin.



À consulter



Pour en savoir plus sur le temps passé devant les écrans et les choses que les enfants peuvent faire au lieu de regarder la télévision, voir **page 32**.

- **Faites le plus de choses possible la veille.** Vous pouvez par exemple préparer des dîners et planifier les petits déjeuners. Préparez la table. Mettez les sacs près de la porte. Choisissez les vêtements que votre enfant portera. Si votre tout-petit est un peu plus âgé, il aimera peut-être vous aider à choisir ses vêtements.
- **Levez-vous, habillez-vous et organisez les choses avant que votre enfant ne se réveille.**
- **Accordez-vous beaucoup de temps pour vous préparer le matin.** Les tout-petits peuvent prendre beaucoup de temps pour se lever et s'habiller, surtout quand ils veulent tout faire par eux-mêmes. Plus vous essayez de presser votre enfant, plus il ira lentement. Réglez l'alarme suffisamment tôt pour prévoir suffisamment de temps et pour que personne n'ait l'impression de commencer la journée pressé ou stressé. Laissez beaucoup de temps pour le petit déjeuner. Manger dans une voiture peut provoquer des étouffements. Regarder la télévision peut ralentir les choses, surtout si vous devez demander à votre enfant d'arrêter avant la fin du programme ou de la vidéo. Il vaut mieux éviter de regarder la télévision le matin.

Siestes

Rendus à environ 18 mois, les tout-petits ont seulement besoin de faire une sieste par jour, mais cette sieste est importante. Elle leur donne l'énergie dont ils ont besoin pour grandir ainsi que pour apprendre pendant toute la journée. N'oubliez pas que chaque enfant est différent. Certains peuvent continuer à avoir besoin de deux siestes par jour.

Les siestes peuvent durer d'une à trois heures, en fonction de l'âge de votre enfant, du nombre d'heures de sommeil qu'il obtient la nuit et de son niveau d'activité pendant la journée.

Suivez les signes de votre enfant pour décider de l'heure de la sieste. Faites de la sieste une partie intégrante de votre routine quotidienne afin que votre enfant sache à quoi s'attendre.

Avoir une routine pour la sieste peut aider votre enfant à se calmer. Cette routine peut être très simple, p. ex. l'allaiter, lui faire un câlin, le border dans son lit avec un jouet spécial puis lui faire un baiser. Ce qui compte pour votre enfant, c'est que cette routine soit plus ou moins la même chaque jour.

Pour aider votre enfant à dormir pendant la journée :

- Donnez-lui son dîner ou une collation environ une demi-heure avant la sieste.
- Gardez la pièce sombre.

Certains enfants aiment avoir de la musique douce pendant la sieste. Cette musique peut aider à bloquer le bruit pendant que votre enfant fait la sieste.

À consulter

Vous trouverez à la **page 101** les signes qui indiquent qu'un enfant a sommeil.



Faire passer votre enfant à un lit



Faire dormir votre enfant dans son propre lit est pour lui un grand changement. Le meilleur moment pour faire cette transition dépendra de votre enfant (certains enfants sont prêts plus tôt que d'autres). Il vous faudra peut-être être patient et lui donner le temps de s'habituer à l'idée.

Si votre enfant fait l'UNE des choses suivantes, pensez à lui donner son propre lit :

- **Il vous demande de dormir dans un lit.** La transition sera plus facile s'il le désire.
- **Votre enfant a appris à grimper, ou essaie de sortir de son lit d'enfant.**
- **Votre enfant mesure 90 cm (35 po) ou le haut du lit est au niveau de ses mamelons.** À ce stade-ci, il est plus probable qu'il puisse grimper ou tomber.
- **Votre enfant utilise la toilette.** Même si votre enfant utilise les toilettes pendant la journée, il faudra encore beaucoup de temps avant qu'il reste sec toute la nuit. Mais s'il commence à demander à aller aux toilettes pendant la nuit, un lit peut rendre la chose plus facile.

Pour éviter les blessures, le premier lit de votre enfant peut être un simple matelas sur le plancher, un lit pour tout-petits ou un lit normal avec des barreaux de protection pour éviter les chutes. Les lits superposés ne sont pas sécuritaires pour les tout-petits.

Utilisez un oreiller ferme convenant à la taille de votre enfant, ainsi qu'une petite couverture. Les oreillers pour adultes et les couvertures ou les couettes lourdes sont trop difficile à manipuler pour un tout-petit.

Pour aider votre enfant à s'habituer à son nouveau lit :

- **Si vous voulez acheter des nouveaux draps, laissez-le vous aider à choisir.**
- **S'il y a assez de place, installez le nouveau lit avant d'enlever le lit d'enfant.** Laissez votre enfant décider où il veut dormir. Certains tout-petits aiment jouer ou faire la sieste sur le nouveau lit pendant un certain temps avant qu'ils soient prêts à y dormir toute la nuit.
- **Aidez votre enfant à apprendre à grimper dans et hors de son lit pendant la journée.** De cette façon, il risque moins de tomber pendant la nuit.

Lorsque votre enfant fait la transition vers un lit, vous vous rendez peut-être compte qu'il est trop grand pour la routine qu'il avait avant de se coucher. C'est donc l'occasion de créer une nouvelle routine.



À consulter

Puisque votre enfant pourra maintenant sortir du lit, assurez-vous que sa chambre est un endroit sécuritaire.

- Mettez les produits pour les couches hors de portée.
- Assurez-vous qu'il n'y a pas de meubles pour éviter que votre enfant ne grimpe.
- Fixez les meubles pesants, comme une étagère ou une commode, au mur avec des vis.

Pour plus d'informations sur la sécurité dans votre maison, consultez la **page 167**.

Le saviez-vous?

Les parents pensent souvent à déplacer un enfant dans un lit quand ils attendent un nouveau bébé.

Si c'est votre cas, planifiez à l'avance pour être sûr que votre enfant ne se sente pas rejeté à cause du nouveau bébé.

Pensez à ce que ressent votre enfant. Donnez-lui beaucoup de temps pour s'habituer à l'idée. Faites la transition vers un lit progressivement. De cette façon, votre enfant sera heureux dans son nouveau lit, bien avant que le bébé ne prenne son ancien lit d'enfant.

Préoccupations fréquentes liées au sommeil

Ne pas vouloir se coucher

Il arrive souvent que les tout-petits ne veulent pas aller se coucher. Avoir une routine quotidienne et une routine pour le coucher qui soient apaisantes et agréables peut aider à résoudre ce problème. (Pour plus d'informations sur les routines du coucher, voir **page 102**.)

Votre enfant peut ne pas vouloir aller au lit pour plusieurs raisons.

Le saviez-vous?

Pour aider votre enfant à aller au lit calmement, assurez-vous de rendre son lit et sa chambre à coucher agréables et confortables. Ne punissez pas votre enfant en le mettant dans son berceau ou dans son lit.

- **Il n'est pas fatigué.**

- Suivez les signes de votre enfant indiquant qu'il a sommeil. Cela vous aidera à choisir une heure pour le coucher quand il sera fatigué. (Pour plus d'informations sur les signes liés au sommeil, voir **page 101**.)
- Assurez-vous que votre enfant fasse chaque jour des jeux actifs. (Voir **page 47** pour obtenir des informations sur le jeu actif.)

- **Il est trop fatigué pour se détendre et s'endormir.** Vous pouvez éviter une fatigue excessive en :

- planifiant des siestes régulières pendant la journée;
- remarquant bien les signes qui indiquent que votre enfant a sommeil.

- **Il a peur d'être seul et s'inquiète quand il ne peut pas vous voir.** Passer un peu plus de temps et lui donner plus d'attention au moment de se coucher peut aider à résoudre ce problème. Un jouet auquel votre enfant peut se coller peut également être utile. Certains enfants se sentent moins seuls quand leur porte est ouverte ou s'il y a une veilleuse de nuit dans leur chambre. Certains enfants aiment avoir une musique douce et apaisante pour leur tenir compagnie.



Sortir du lit

Souvent, les tout-petits sortent du lit peu de temps après s'être couchés. Lorsque cela se produit :

- Remettez-le au lit, calmement mais fermement. Faites cela chaque fois qu'il se lève. Ne lui permettez pas de rester debout ne serait-ce qu'une seule fois.
- Dites-lui que vous êtes là et que vous l'aimez, mais qu'il est temps de dormir maintenant.
- Aidez-le à se remettre au lit, puis partez.

Ne faites rien pour récompenser votre enfant à sortir du lit. Ne souriez pas, ne parlez pas et ne riez pas. Remettez-le simplement au lit tranquillement, doucement, mais fermement.

Faites cela chaque fois que votre enfant sort de son lit. Votre enfant aura peut-être besoin d'un certain temps pour apprendre que se lever n'est pas amusant.

Attention

Assurez-vous que votre enfant est en sécurité s'il se lève pendant la nuit. Assurez-vous qu'il y a une barrière dans le haut de l'escalier. Utilisez des barrières qui se fixent au mur avec des vis.

Voir la partie intitulée « **Sécurité** », **page 164**, pour savoir comment rendre votre maison sécuritaire.



Se réveiller pendant la nuit

Nous nous réveillons tous pendant la nuit, mais nous avons appris à nous rendormir. Certains enfants apprennent à se rendormir plus tôt que d'autres.

Certains enfants peuvent se réveiller pendant la nuit parce qu'ils ont le sommeil léger ou parce que c'est devenu une habitude. Si c'est le cas, quand votre enfant vous appelle ou pleure pendant la nuit :

- Réagissez rapidement afin que votre enfant n'ait pas le temps de se fâcher.
- Répondez-lui pour qu'il sache que vous êtes là.
- S'il continue à appeler, allez le voir. Soyez calme et ne faites pas de bruit.
- Calmez-le en lui parlant doucement. « Il fait nuit maintenant. C'est l'heure de dormir. » Vous pouvez caresser son front ou son épaule.

Agissez toujours de la même façon. Comportez-vous de cette façon chaque fois que votre enfant appelle pendant la nuit. Il se peut que vous deviez souvent agir de cette façon pendant un certain temps.

Il se peut que votre enfant se réveille plus souvent quand un changement dans sa vie le dérange, par exemple l'arrivée d'un nouveau-né ou déménager dans une nouvelle maison. En lui donnant beaucoup d'affection pendant la journée et en respectant une routine qu'il connaît bien, cela l'aidera à se sentir en sécurité et aimé. Cela l'aidera aussi à mieux dormir.

Si votre enfant se réveille parce qu'il a envie de faire pipi, ou parce qu'il a mouillé son lit, vous pourriez avoir besoin de l'aider pour aller aux toilettes ou encore changer de lit. S'il est mal à l'aise, il ne pourra pas se rendormir. Vous pouvez également vous assurer qu'il ne boive pas trop avant d'aller se coucher.

Si votre enfant se réveille et a soif, offrez-lui de l'eau dans une tasse. Ne lui donnez pas de lait ou de jus, en particulier dans un gobelet ou une bouteille. Le sucre que contiennent le lait et le jus reste sur les dents et cause des caries dentaires.

N'oubliez pas que votre enfant a besoin de parents aimants et patients aussi bien pendant la nuit ainsi que pendant la journée.



À consulter

Vous trouverez plus d'informations sur la protection des dents de votre enfant dans la partie intitulée « **La santé dentaire** » à la **page 156**.

À consulter

Consultez la partie intitulée « **Apprendre à utiliser les toilettes** » (**page 88**) pour plus d'informations sur ce qu'il faut faire pour que votre enfant reste sur la sec pendant la nuit.



Cauchemars

Beaucoup de tout-petits font des cauchemars. Ces cauchemars sont plus susceptibles de se produire lorsque votre enfant n'est pas content; par exemple, quand un changement se produit dans sa vie, ou quand il entend une histoire qui lui fait peur. Les cauchemars peuvent également se produire lorsque votre enfant a de la fièvre.

Les tout-petits ont très peur de ces rêves, car ils ont encore du mal à comprendre ce qui est réel et ce qui ne l'est pas.

Quand votre enfant fait un cauchemar, allez tout de suite le voir pour le réconforter. Dites-lui que ce n'est qu'un rêve et qu'il est en sécurité.

Quand il se réveillera le matin, il se peut très bien qu'il aura oublié son cauchemar. S'il en parle, vous pouvez par exemple l'aider en changeant la fin du rêve pour qu'il ait moins peur. Par exemple, s'il a rêvé d'un monstre, vous pouvez l'aider à inventer une histoire dans laquelle il a fait peur à ce monstre en faisant briller une lumière sur lui.

Le saviez-vous?

Les terreurs nocturnes

Les terreurs nocturnes ne sont pas des cauchemars.

Pendant une terreur nocturne, l'enfant crie ou pleure. Ses yeux peuvent être ouverts, et son cœur peut battre vite. Il peut se tourner et se retourner dans son lit. Il peut sembler réveillé, mais il dort encore.

Si votre enfant a une terreur nocturne, tenez-le doucement pour qu'il ne se blesse s'il bouge beaucoup. Parlez-lui doucement, même s'il ne peut pas vous entendre. Vous n'avez pas besoin de le réveiller.

Les terreurs nocturnes sont effrayantes pour les parents, mais en général, les enfants ne s'en souviennent pas le lendemain matin.

Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé si vous souhaitez avoir plus d'informations sur les terreurs nocturnes.

Sommeil et allaitement



Si vous allaitez votre tout-petit, vous avez probablement déjà organisé le sommeil de façon à ce que les choses fonctionnent bien pour votre famille.

Beaucoup de parents partagent leur lit avec leur tout-petit, car celui-ci peut aller dans leur lit pour être réconforté. Étant donné que l'allaitement est important pour réconforter votre tout-petit et le nourrir, partager votre lit avec lui peut être un moyen très efficace de répondre à ses besoins si vous l'allaitiez.

Le risque de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) est beaucoup plus faible après l'âge d'un an. **Il n'est pas recommandé de partager son lit avec un nourrisson de moins d'un an, car le risque de SMSN est plus élevé.**

Lorsque votre tout-petit est prêt à dormir dans son propre lit, suivez les conseils donnés dans cette section du guide. Afin de l'aider à s'adapter, établissez une nouvelle routine pour le coucher.

Après que votre tout-petit commence à dormir dans son propre lit, il se peut qu'il ressente encore le besoin de retourner dans votre lit lorsqu'il se réveille la nuit, surtout si vous l'allaitiez. Cela est normal. Des études montrent d'ailleurs que partager son lit avec son tout-petit peut l'aider à développer son indépendance. Il se sent en effet en sécurité, car il sait que son parent est toujours là pour lui, jour et nuit, ce qui lui donne une base solide et le sentiment de sécurité nécessaire pour s'aventurer dans le monde.

Chaque enfant est différent, mais en fin de compte, tous les enfants finissent par dormir dans leur propre lit.

Texte adapté ou reproduit à partir des documents Un sommeil plus sécuritaire pour mon bébé et Bien dormir en sécurité pour votre bébé, Droit d'auteur, Province de la Colombie-Britannique. Tous droits réservés.

Votre enfant veut que vous sachiez ...

Suis bien mes signes. Sois patient et agis toujours de la même façon. Aide-moi à obtenir le sommeil dont j'ai besoin!

À consulter

Partager son lit avec un tout-petit de plus d'un an présente un risque beaucoup plus faible, mais vous pouvez toujours prendre des mesures pour rendre le partage du lit encore plus sûr. Pour savoir comment partager son lit en toute sécurité, voir la section intitulée « **Un sommeil plus sécuritaire** » dans le guide **Tendres soins : De la naissance à 6 mois**, ainsi que dans le guide **Tendres soins : De 6 à 12 mois**.





Le saviez-vous?

Le lait maternel offre encore de nombreux bienfaits et de bonnes qualités nutritives à votre enfant. L'allaitement maternel reste une source de confort pour lui.

Vous pouvez continuer de l'allaiter aussi longtemps que vous et votre tout-petit aimez cela. Santé Nouvelle-Écosse, Santé Canada, la Société canadienne de pédiatrie et l'Organisation mondiale de la Santé recommandent l'allaitement jusqu'à 2 ans et au-delà.

Pour plus d'informations sur l'allaitement et pour obtenir de l'information sur le sevrage, le retour au travail et l'allaitement pendant la grossesse, consultez le guide intitulé **L'essentiel sur l'allaitement**. Pour en obtenir un exemplaire, informez-vous auprès du bureau de la Santé publique de votre localité (voir les coordonnées, **page 188**).



Alimentation

Un bon début pour une alimentation saine	116
Signes indiquant que votre enfant a faim et a suffisamment mangé.....	118
Manger ensemble est important.....	120
Comment les tout-petits mangent.....	122
Alimentation	126
Boissons.....	129
Les collations sont des petits repas	132
Aliments et boissons à limiter.....	134
Préoccupations fréquentes	136
Refuser de manger	136
Batailles pendant les repas	137
Manger seulement un certain type de nourriture	138
S'étouffer en mangeant	138
Suppléments de vitamines	140
Allergies alimentaires	140
La publicité alimentaire destinée aux enfants	142

« Certains jours, mon enfant mange tout ce qu'il voit. Et d'autres jours, il ne mange rien du tout. La semaine dernière, il ne voulait que du beurre d'arachide sur des rôties. Est-ce que c'est normal? Est-ce que c'est sain? »

Le saviez-vous?

Parallèlement à une alimentation saine, être actif est important pour la croissance et la santé de votre enfant. Pour plus d'informations sur le jeu actif, voir la partie intitulée « **Le jeu permet de développer les aptitudes physiques** », page 47.

Un bon début pour une alimentation saine

Afin de donner à votre enfant un bon départ pour qu'il ait une alimentation saine toute sa vie, vous devez savoir une chose :

Vous pouvez faire confiance à votre enfant : il sait les quantités de nourriture dont il a besoin.

Vous avez tous les deux votre travail à faire.

C'est à vous de décider :

- **Des aliments que vous donnerez à votre enfant.** C'est à vous qu'il revient de lui offrir des aliments nutritifs au moment des repas et des collations.
- **Où manger.** Asseyez-vous ensemble pour les repas et les collations. Ne vous pressez pas. Éteignez la télévision et les téléphones et profitez du fait que vous êtes ensemble.
- **Quand manger.** Les tout-petits se portent mieux quand ils savent à quoi s'attendre. Ils ont besoin de trois repas et de deux ou trois collations à peu près aux mêmes heures chaque jour.



C'est à votre enfant de décider :

- **Combien il veut manger.** Il sait les quantités de nourriture dont il a besoin. C'est à lui de décider s'il va manger un peu ou beaucoup.
- **Quoi manger.** C'est à votre enfant de choisir ce qu'il va manger parmi les aliments que vous lui proposez.
- **S'il veut manger ou pas.** C'est à votre enfant de décider s'il a faim ou non.

Il peut être difficile de croire que votre enfant sait quand il a assez mangé. Cette façon de faire peut être différente de la façon dont vous avez été élevée. Cette façon de faire peut également être différente de ce que les gens autour de vous vous disent de faire. Mais faire confiance à votre enfant est la meilleure façon de l'aider à développer de saines habitudes alimentaires.

Les enfants sont nés en sachant quand ils ont faim et quand ils sont pleins. Il n'est pas important que votre enfant mange un certain nombre de cuillerées à chaque repas. Ce qui a de l'importance, c'est que vous faites confiance à votre enfant pour savoir combien il a besoin de manger, et lui permettre de s'écouter quand il a faim et quand il est plein.

Tant que votre enfant est actif et grandit, il mange suffisamment. Si vous êtes préoccupé par sa croissance ou son développement, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.



Signes indiquant que votre enfant a faim et a suffisamment mangé



Votre enfant vous indiquera qu'il a faim en :

- ouvrant la bouche quand il voit venir de la nourriture;
- s'excitant quand on lui offre de la nourriture : il se penche, donne des coups de pied, tend les bras;
- montrant du doigt la nourriture qu'il veut;
- utilisant quelques mots, comme « veux ça! »;
- vous menant au réfrigérateur ou vers un placard.



Votre enfant vous indiquera qu'il n'a plus faim en :

- fermant la bouche ou en tournant la tête;
- disant quelque chose comme « tout mangé » ou « descendre »;
- éloignant la nourriture de la main.

Chaque enfant est différent. Votre enfant peut avoir sa façon bien à lui de vous montrer qu'il a faim et qu'il a assez mangé.

L'appétit de votre enfant changera de jour en jour et d'un repas à l'autre. Parfois, il mangera beaucoup; parfois, ce sera très peu; et parfois, il ne mangera rien du tout. Ceci est parfaitement normal.



La quantité de nourriture que votre enfant veut manger peut dépendre :

- **De la quantité de liquide qu'il obtient.** Si votre enfant obtient plus de lait maternel que d'habitude, ou s'il se remplit de lait ou de jus entre les repas, il se peut qu'il ne veuille pas beaucoup prendre de nourriture solide au prochain repas.
- **De sa croissance.** Les tout-petits mangent plus pendant les poussées de croissance.
- **De la façon dont il se sent.** Les tout-petits peuvent manger moins quand ils sont fatigués ou malades, ou quand leurs dents sortent.

- **De son niveau d'activité.** Courir, jouer et être actif peut ouvrir l'appétit.
- **De ce qui se passe autour de lui pendant qu'il mange.** Votre enfant peut davantage s'intéresser au bruit des autres enfants, de la télévision, de jouets ou du téléphone, que par ce qu'il mange.
- **Du moment de la journée.** L'appétit d'un enfant peut changer d'un repas à l'autre. Par exemple, certains enfants aiment manger plus le matin et moins le soir.

Suivez les signes de votre enfant. Aidez-le à apprendre à écouter ce que son corps lui dit.

Manger ensemble est important

Manger avec sa famille est tout aussi important pour la santé et le développement de votre enfant que la nourriture qu'il mange.

Avec des petits enfants, il y a beaucoup de choses à faire. Même si vous êtes très occupé, cela vaut la peine de trouver des moyens pour que votre famille mange ensemble. Qu'il s'agisse de repas réguliers autour d'une table à la maison, d'un pique-nique au parc ou d'un repas rapide à la patinoire, ce qui importe c'est d'être ensemble.

Les heures de repas sont des moments de partage, pour parler de la journée et pour demander aux autres ce qu'ils ont fait. Faire de ces moments passés ensemble une partie importante de votre vie peut rendre les repas très agréables pour tout le monde.

Manger ensemble peut renforcer les liens familiaux et faciliter chez l'enfant l'acquisition d'aptitudes sociales et des aptitudes au langage. Les repas permettent aux enfants d'apprendre les valeurs et les traditions de leur famille.

Établissez des routines de repas à des heures régulières afin que votre enfant s'attende. Fixez des limites pour aider votre enfant à apprendre comment il faut se comporter pendant les repas. Par exemple : « Si tu ne veux pas manger quelque chose, dis “ non merci ”, et pas “ beurk! ”. »; ou, « Il faut s'asseoir pour manger. »; « On ne mange pas quand on court ou quand on joue. » Félicitez votre enfant quand il respecte ces règles.

Les repas permettent également à votre enfant de vous prendre en exemple pour les bonnes manières à table et avoir une alimentation saine.



Vous êtes toujours la personne la plus importante dans la vie de votre enfant. Si vous avez de bonnes habitudes alimentaires et des attitudes saines envers la nourriture, il est beaucoup plus probable que votre enfant aura également de bonnes habitudes alimentaires et attitudes envers la nourriture. Le type de nourriture que vous mangez et appréciez influencera les goûts alimentaires de votre enfant.

Prendre des repas en famille ne signifie pas seulement manger ensemble. Même les petits enfants peuvent participer :

- Décider quoi manger : offrez des choix nutritifs à votre enfant. Par exemple, une pomme ou une poire, du brocoli ou du chou-fleur.
- Magasiner
- Préparer un repas
- Mettre la table
- Nettoyer

Mettez votre tout-petit à la table avec tout le monde. Il apprendra à apprécier la nourriture et appréciera ce temps passé ensemble. Quand il sera assez vieux, vous pourrez l'aider à se servir lui-même à table. Cela l'aidera à apprendre à ne prendre que la quantité de nourriture qu'il peut manger.

Essayez de faire des repas un moment agréable pour tout le monde. Lorsque la télévision est éteinte et que les jouets sont rangés, il est plus facile de se concentrer sur le repas et le temps passés ensemble.

Manger ensemble peut beaucoup profiter à votre enfant à mesure qu'il grandit. La recherche a montré que les enfants qui mangent régulièrement avec leur famille ont de meilleurs résultats à l'école et ont une meilleure estime de soi.

Le saviez-vous?

Les familles peuvent être très différentes les unes des autres.

Quand nous utilisons le mot « famille », nous voulons dire les personnes qui prennent soin les unes des autres. Elles peuvent vivre ensemble ou pas, avoir la même parenté ou pas; mais chaque personne est importante pour l'autre.

À consulter



Pour en savoir plus sur les bonnes habitudes alimentaires, consultez la partie intitulée « **Familles** » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.

Comment les tout-petits mangent

Le saviez-vous?

Apprenez à votre enfant à prendre des repas et des collations à table. Cela lui permettra de développer de bonnes habitudes alimentaires, de prévenir les étouffements et de moins se salir.

Offrez à votre enfant une variété d'aliments nutritifs aux formes et aux textures variées. Cela l'aidera à développer les aptitudes dont il a besoin pour manger.

Développement normal du tout-petit	Influence du développement sur les habitudes alimentaires	Ce que vous pouvez faire
Les tout-petits veulent être indépendants.	Ils veulent se nourrir eux-mêmes, même s'ils n'ont pas encore acquis les aptitudes nécessaires. Ils mangent lentement, surtout quand ils apprennent à utiliser une cuillère ou une fourchette.	Soyez patient. Offrez-lui de l'aide lorsque cela est nécessaire, mais laissez votre enfant prendre l'initiative. Par exemple, lorsque votre enfant veut se servir lui-même, aidez-le s'il en a besoin. Laissez-le décider combien il veut manger. Prévoyez du temps pour les repas. Ne pressez pas votre enfant. Offrez-lui la nourriture que la famille mange sous une forme que votre enfant peut manipuler. Par exemple, coupez la viande et les légumes en petits morceaux. Utilisez une chaise haute, ainsi que des cuillères et des fourchettes pour enfants afin de lui faciliter la tâche.

Développement normal du tout-petit	Influence du développement sur les habitudes alimentaires	Ce que vous pouvez faire
Les tout-petits sont curieux.	Ils jouent avec leur nourriture. C'est amusant pour eux de vérifier le goût, les couleurs, les odeurs et les textures des aliments. Ils écraseront, mélangeront, sépareront, renverseront et lanceront leur nourriture. Ils mettront de la nourriture dans leur bouche et la ressortiront. Ils se mettront de la nourriture dans les cheveux et se frotteront la peau avec.	Attendez-vous à ce que votre enfant se salisse beaucoup. Laissez votre enfant explorer la nourriture à sa manière. Il apprendra davantage à apprécier la nourriture et les repas. Nettoyer après votre enfant peut ne pas être amusant, mais avoir du plaisir avec la nourriture est une étape vers une bonne alimentation.
Les tout-petits sont en train de développer leur propre personnalité.	Ils peuvent manger beaucoup un jour, et très peu le lendemain. Ils peuvent avoir des goûts très prononcés qui changent du tout au tout, sans prévenir. Ils peuvent aimer une certaine chose un jour, et refuser de la manger le lendemain.	Ne vous inquiétez pas. Il est normal que l'appétit de votre enfant soit différent d'un jour à l'autre. Suivez bien les signes indiquant que votre enfant a faim et a suffisamment mangé. Laissez-le décider des quantités qu'il veut manger. Cela l'aidera à écouter son corps quand il a faim ou assez mangé. Respectez les goûts de votre enfant. N'oubliez pas que c'est votre responsabilité de lui offrir une variété d'aliments nutritifs. En revanche, c'est à lui de décider ce qu'il veut manger. Proposez-lui toujours des aliments qu'il refuse avec d'autres aliments. Vous ne savez jamais, il se peut qu'il décide de se remettre à manger ces aliments.

<i>Développement normal du tout-petit</i>	<i>Influence du développement sur les habitudes alimentaires</i>	<i>Ce que vous pouvez faire</i>
Les tout-petits sont en train de développer leur propre personnalité. (suite)	Ils peuvent prendre beaucoup de temps pour s’habituer à un nouvel aliment.	Soyez patient. Offrez à votre enfant chaque nouvel aliment que vous donnez au reste de la famille. Il faudra peut-être lui proposer 10 fois ou plus avant qu’il ne décide de la goûter. Laissez votre enfant s’habituer aux nouveaux aliments à son propre rythme.
Les tout-petits ont besoin de savoir à quoi s’attendre.	Ils aiment prendre les repas et les collations à des heures régulières.	Ayez un horaire et respectez-le autant que possible. Prévoyez les collations et les repas en famille à peu près aux mêmes heures chaque jour.
	Ils voudront peut-être que leur nourriture soit chaque jour préparée de la même façon. Par exemple, ils voudront peut-être boire chaque jour avec la même tasse. Ils voudront peut-être que leurs aliments soient coupés d’une certaine façon ou d’une certaine forme.	Soyez patient. Laissez votre enfant décider. Lui donner la liberté de choisir aide votre enfant à commencer à prendre des décisions au sujet de la nourriture. Le moment des repas doit être agréable.
	Ils voudront peut-être chaque jour la même nourriture.	Continuez de lui offrir une variété d’aliments. Et ne vous inquiétez pas! Tôt ou tard, il se mettra à manger d’autres aliments.

Développement normal du tout-petit	Influence du développement sur les habitudes alimentaires	Ce que vous pouvez faire
Les tout-petits font attention aux gens qui sont autour d'eux et les imitent.	Les tout-petits peuvent apprendre à aimer toutes sortes d'aliments quand ils voient d'autres personnes les apprécier.	Faites participer votre enfant aux repas et aux collations en famille afin qu'il apprenne à aimer les aliments que votre famille consomme. Cela l'aidera aussi à développer ses aptitudes sociales et ses aptitudes au langage.
	Ils veulent manger ce que leur famille mange, et de la façon dont cette nourriture est préparée. Par exemple, si vous buvez avec une tasse, ils voudront boire leur lait de la même façon.	Soyez un bon exemple pour votre enfant. Consommez vous-même une variété d'aliments nutritifs. Assurez-vous que votre enfant vous voit apprécier toutes sortes d'aliments.
Les tout-petits ont besoin d'être actifs.	Certains peuvent rester en place pendant un certain temps. Certains ne peuvent pas. Cela signifie que votre enfant ne pourra peut-être pas rester assis à la table pendant de longues périodes de temps.	Il faudra peut-être que vous le laissiez sortir de table avant la fin du repas. Encouragez-le à rester le plus longtemps possible à table, mais laissez-le partir quand il en a besoin. En grandissant, il pourra rester à table plus longtemps.

Le saviez-vous?

Offrez plus souvent des protéines végétales. Si votre enfant est exposé aux aliments à base de protéines végétales à un jeune âge, il sera plus facile de l'habituer à en consommer.

Voici des façons d'ajouter des protéines végétales à vos repas :

- Achetez des fèves, des lentilles et des pois secs, faites-les tremper et faites-les cuire.
- Achetez des fèves, des lentilles et des pois en conserve pauvres en sodium, rincez-les et égouttez-les pour réduire la quantité de sodium.
- Ajoutez des fèves, des lentilles et des pois aux mets composés de viande maigre pour augmenter la teneur en fibres.

Les enfants sont différents les uns des autres et l'appétit de votre enfant variera chaque jour. Votre enfant pourrait manger beaucoup un jour et très peu un autre jour. L'âge, la taille et la croissance de votre enfant, de même que l'exercice qu'il fait, influent sur la quantité de nourriture qu'il prendra. Il pourrait manger moins quand il est excité ou fatigué, ou quand il ne se sent pas bien.

Votre enfant est en mesure de savoir combien il lui faut de nourriture. Respectez ses signaux. Offrez-lui des aliments nutritifs quand il a faim et acceptez qu'il cesse de manger quand il n'a plus faim. Votre enfant mangera la quantité de nourriture dont il a besoin pour grandir sans que vous ayez à l'encourager, à lui promettre une récompense ou à le forcer pour qu'il mange plus.

Alimentation

Votre tout-petit est une petite personne bien occupée. Il lui faut des aliments nutritifs pour qu'il ait les nutriments et l'énergie dont il a besoin chaque jour. Offrez-lui une variété d'aliments parmi lesquels il y aura des fruits et des légumes, des aliments protéinés et des aliments à grains entiers. Offrez-lui au moins 2 aliments différents pour sa collation et au moins 3 aliments différents aux repas.

Les tout-petits ont de petits estomacs; par conséquent, ils mangent peu à la fois. Ils doivent donc manger souvent pour avoir l'énergie dont ils ont besoin. La plupart des tout-petits ont besoin de 3 repas et de 2 ou 3 collations chaque jour.

Offrez à votre enfant beaucoup de fruits et de légumes. Ce sont des éléments importants d'une alimentation saine. Les fruits et les légumes peuvent être frais, congelés ou en conserve. Choisissez des aliments de différentes couleurs, formes et textures. Offrez de l'eau au lieu d'offrir du jus. Offrez un fruit au lieu d'un jus de fruits qui peut contenir beaucoup de sucre.

Pour encourager votre enfant à découvrir les aliments, parlez-en de manière neutre.

- Décrivez-en la couleur, la forme, la texture, l'odeur et le goût. Vous pouvez également expliquer comment les aliments sont préparés ou d'où ils proviennent. De cette manière, votre enfant peut en apprendre davantage sur les aliments sans aucun jugement et mieux les connaître.
- La nourriture est simplement de la nourriture. Évitez de qualifier les aliments de « bons » ou « mauvais » pour la santé. Votre enfant risque de moins s'intéresser à certains aliments.
- Appelez les aliments par leur nom exact.

Restez neutre lorsque votre enfant n'aime pas un aliment ou une texture.



Pour répondre aux besoins nutritifs de votre tout-petit, offrez-lui une variété d'aliments protéinés chaque jour.

Voici des exemples d'aliments protéinés :

- Œufs
- Volaille et viandes maigres
- Beurre de noix ou de graines
- Poissons, mollusques et crustacés
- Produits laitiers
- Fèves, pois et lentilles
- Boissons de soya fortifiées non sucrées, tofu, fèves de soja et autres produits de soja.

Incorporez au menu une variété de grains entiers chaque jour. Voici des exemples :

- Flocons d'avoine
- Riz
- Quinoa
- Pâtes alimentaires
- Pain
- Craquelins à grains entiers

Cherchez les mots « grains entiers » dans la liste des ingrédients.

Pour plus d'informations et de conseils, consultez la section du **Guide alimentaire canadien** dans **Tendres soins : Parents et familles**.

Le saviez-vous?

Le **Guide alimentaire canadien** est la principale source d'informations pour une alimentation saine pour votre tout-petit et toute votre famille. Il s'adresse à tout le monde à partir de l'âge de deux ans. Les enfants commencent à prendre des repas réguliers vers l'âge de 1 an et la plupart des conseils donnés dans le **Guide alimentaire canadien** s'appliqueront à votre enfant à ce moment-là.

Vous trouverez le **Guide alimentaire canadien** en ligne, de même que de nombreux conseils et ressources pour vous aider, vous et votre famille, à manger sainement. Le tableau de valeur nutritive figurant sur la plupart des aliments emballés peut vous aider à choisir des aliments nutritifs pour votre famille.

Vous trouverez dans **Tendres soins : Parents et familles** plus d'informations sur le **Guide alimentaire canadien** et la façon de lire les tableaux des valeurs nutritives.

Lorsque vous donnez à votre bébé quelque chose à boire avec son repas ou sa collation, utilisez un verre régulier plutôt qu'un gobelet avec un bec. Vous devrez l'aider à boire de cette façon pendant un certain temps, mais il apprendra. Donner du lait ou du jus entre les repas et les collations peut causer des caries dentaires. La transition de la bouteille à un verre régulier peut débuter dès l'âge de 12 mois. Lorsque votre enfant atteint l'âge de 18 mois, il devrait pouvoir prendre toutes ses boissons dans un verre régulier.

Lait

Jusqu'à ce que votre enfant ait au moins 24 mois, offrez-lui du lait de vache entier pasteurisé (homogénéisé à 3,25 %) ou du lait entier pasteurisé de chèvre enrichi en acide folique et en vitamine D. Les jeunes enfants ont besoin des matières grasses du lait pour grandir et se développer. Après 24 mois, vous pouvez lui donner du lait à teneur réduite en matières grasses.

Votre enfant n'a pas besoin de **plus de** 500 mL (2 tasses) par jour. S'il boit trop de lait, il mangera moins et n'obtiendra pas les éléments nutritifs que les autres aliments contiennent. Donnez à votre enfant du lait dans une tasse pendant les repas et les collations. En dehors des repas et des collations, donnez-lui de l'eau du robinet.

Des laits pour tout-petits (parfois appelés « lait de suivi », « lait de croissance » ou « lait prochaine étape ») sont très annoncés comme substituts ou compléments du lait maternel ou des laits animaux pour les enfants âgés de 12 mois et plus. Ces

Le saviez-vous?

Le lait maternel : Continuez à allaiter. En allaitant votre enfant, vous continuez à lui donner la nourriture dont il a besoin pour grandir et se développer.

Préparations pour nourrissons :

Une fois que votre bébé mange divers types d'aliments riches en fer, vous pouvez remplacer les préparations pour nourrissons par du lait de vache ou de chèvre entier pasteurisé additionné d'acide folique et de vitamine D.

Votre bébé peut avoir besoin d'un supplément de vitamine D. Pour en savoir plus, consultez le livret intitulé **L'essentiel sur l'allaitement**, demandez conseil à votre fournisseur de soins de santé ou communiquez avec le bureau de la Santé publique de votre région.

produits ne sont ni recommandés ni nécessaires à l'alimentation de votre enfant. Ils peuvent contenir des sucres ajoutés et être inutilement coûteux.

Ces produits n'offrent pas plus de bienfaits que le lait maternel ou au lait entier pasteurisé de vache ou de chèvre. Il est recommandé que les enfants consomment une alimentation variée pour répondre à leurs besoins nutritionnels, plutôt que de boire du lait spécial pour tout-petits. Si vous avez des questions concernant les laits spéciaux pour tout-petits, consultez un-e diététiste ou un fournisseur de soins de santé avant de les donner à votre enfant.

Le saviez-vous?

Les boissons d'origine végétale (p. ex. soya, avoine, amandes, riz ou noix de coco) ne sont pas recommandées comme principale source de lait pour les enfants de moins de 24 mois, car elles ne fournissent pas les mêmes nutriments que le lait entier de vache ou de chèvre. Ces boissons ne contiennent pas suffisamment de matières grasses, de calories, de protéines et de nutriments pour la croissance et le développement du cerveau et du corps de votre enfant.

Après l'âge de 24 mois, vous pouvez proposer des boissons végétales enrichies non sucrées. Les boissons de soya enrichies non sucrées sont recommandées, car elles répondent aux besoins en protéines, en énergie, en calcium et en vitamine D des enfants de 24 mois et plus.

Si vous avez des questions, consultez un-e diététiste ou un fournisseur de soins de santé avant d'en donner à votre enfant.



Attention

Après 12 mois, votre enfant n'a plus besoin de boire avec une bouteille.

Boire à petites gorgées avec une bouteille toute la journée, ou prendre une bouteille avec soi au lit peut provoquer des caries dentaires.



De l'eau

Donnez à votre enfant de l'eau du robinet quand il a soif. Entre les repas et les collations, l'eau est la meilleure boisson pour votre enfant.

L'eau devrait remplacer les boissons sucrées

Selon le **Guide alimentaire canadien**, l'eau est la meilleure boisson pour les enfants et les adultes. Il est important d'éviter de donner à votre tout-petit des boissons sucrées (voir **page 135**). Même les jus purs à 100 % contiennent beaucoup de sucre et peuvent causer la carie dentaire. L'eau et le lait sont les boissons les plus saines pour votre tout-petit.

Boire de l'eau est :

- important pour la santé de votre tout-petit,
- une bonne façon de le désaltérer,
- une façon de le garder hydraté sans ajouter de sucre.



Le saviez-vous?

Assurez-vous que votre eau est sans danger pour votre enfant.

Si vous avez un puits, faites tester votre eau avant d'en donner à votre enfant.

Si vous n'êtes pas sûr de la qualité de l'eau de votre puits, donnez à votre tout-petit de l'eau embouteillée.

Pour plus d'informations sur l'eau potable et pour contacter l'Environnement et changement climatique Nouvelle-Écosse, consultez le guide **Tendres soins : Parents et familles**.

À consulter

Les jus et la carie dentaire

Les caries peuvent être douloureuses et ont un effet sur le développement de votre enfant.

Permettre à votre enfant de boire du jus à petites gorgées entre les repas avec une bouteille ou un gobelet peut provoquer des caries dans les dents de bébé.

Pour plus d'informations sur la santé des dents de votre enfant, allez à la **page 156**.

Consultez le **Guide alimentaire canadien** pour des conseils sur la façon de faire de l'eau un choix régulier, par exemple comment préparer vos propres eaux aromatisées. Vous trouverez des informations sur le **Guide alimentaire canadien** dans **Tendres soins : Parents et familles**.

À consulter

Vous trouverez des informations sur la cuisson et la manipulation sécuritaires des aliments dans la partie intitulée « **Parents** » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.



Les collations sont des petits repas

Rendu à son premier anniversaire, votre enfant prendra ses repas avec la famille et consommera les aliments que votre famille apprécie.

De nombreux parents se demandent quels types de collations ils devraient donner à leurs enfants. Les collations sont en fait des petits repas, et non des friandises. Essayez d'offrir deux aliments pour la collation.

Dans cette partie du guide, vous trouverez des suggestions de collations. **Il ne s'agit que de suggestions.** Votre famille apprécie peut-être différents types d'aliments, non seulement de sa culture, mais également d'autres cultures.

N'hésitez pas à adapter ces idées de collations en fonction des goûts de votre famille. Par exemple, quand nous vous suggérons du « fromage », vous pouvez utiliser n'importe quel type de fromage que votre famille apprécie. Peu importe le type de pain que nous suggérons, vous pouvez le remplacer par n'importe quel type de pain que vous aimez.

Des idées pour des collations

- Tranches de pomme ou de banane avec du beurre d'arachide sur une tartine
- Pita avec fromage, concombre et tomate
- Fromage et tomates cerises en dés
- Morceaux de fromage et de fruits
- Pain pita ou tortilla avec houmous ou trempette aux fèves et pois cuits
- Beurre d'arachide et pain
- Poivrons en tranches et houmous
- Œuf dur et morceaux de tomate
- Patates douces, pommes, lait
- Muffin et lait
- Melon d'eau et fromage
- Céréales chaudes ou froides avec fruits et lait
- Légumes crus ou cuits avec houmous ou trempette au yogourt
- Fromage cottage et ananas broyés
- Fèves et pain grillé
- Boissons frappée faite avec du lait ou du yogourt et contenant des fruits
- Rôties et compote de pommes
- Pita avec sauce à pizza et fromage râpé
- Bleuets et yogourt sans sucre ajouté
- Soupe pauvre en sodium et craquelins à grains entiers
- Craquelins au riz, yogourt, fruits



Aliments et boissons à limiter

Donnez le moins possible d'aliments riches en sucre, en sel et en graisses peu nutritives. De nombreuses familles apprécient ces aliments de temps à autre ou lors d'occasions spéciales. Cependant, si vous les proposez trop souvent, votre enfant pourrait s'y habituer et les préférer à d'autres aliments plus nutritifs.

Il existe plusieurs raisons de limiter la consommation de ces aliments et de ces boissons : premièrement, ils occupent la place d'autres aliments plus nutritifs et ensuite, ils n'apportent pas à votre enfant les nutriments dont il a besoin pour grandir et se développer.

À consulter

Consultez le **Guide alimentaire canadien** pour obtenir de l'information sur l'alimentation saine. Vous trouverez des informations dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**.



Limitez la quantité de ces types d'aliments et de boissons

Limitez les aliments qui contiennent beaucoup de sucre et évitez les édulcorants artificiels, par exemple :

- Bonbons et chocolat
- Crème glacée et desserts congelés
- Desserts sucrés
- Gâteaux, biscuits, pâtisseries, barres granola, beignes, muffins achetés à l'épicerie
- Desserts de style Jello
- Céréales enrobées de sucre
- Confitures, gelées et sirop
- Bonbons gélatineux aux fruits

Limitez les aliments qui contiennent beaucoup de sel, par exemple :

- Marinades et olives
- Viandes transformées : hot-dogs, bologne, salami
- Croustilles, nachos, crottes de fromage, bretzels, frites
- Soupes en sachet et en conserve (achetez des soupes « faibles en sodium »)
- Pâtes alimentaires en conserve

Limitez les boissons qui contiennent du sucre ajouté et évitez les édulcorants artificiels, par exemple :

- Boissons gazeuses ordinaires ou légères
- Jus de fruits, boissons aux fruits, punch aux fruits, boissons à saveur de fruits, limonade, boissons de type « freezie/slushie ».
- Chocolat chaud, lait au chocolat
- Toutes les autres eaux sucrées ou aromatisées, laits ou boissons à base de plantes, comme le lait de soja aromatisé

Limitez la consommation d'aliments qui contiennent de graisses saturées, par exemple :

- Viandes grasses
- Sauces à teneur élevée en gras
- Aliments hautement transformés
- Huiles de cuisson, comme l'huile de palme et l'huile de coco
- Sauces
- Beurre, margarine dure, saindoux, shortening

À consulter

Les tout-petits ont besoin de graisses nutritives pour grandir et se développer, notamment :

- Margarine molle, non hydrogénée
- Beurres de noix ou de graines
- Huiles végétales (olive, canola, arachide, sésame, soja, lin et tournesol)
- Poisson gras, comme le saumon
- Avocat



Attention

Vous ne devriez JAMAIS donner à un tout-petit :

- De l'alcool
- Des boissons pour sportifs ou énergisantes
- De la caféine : café, thé, thé glacé, boisson gazeuse avec caféine



Préoccupations fréquentes

Refuser de manger

La plupart des tout-petits passent par une période pendant laquelle ils n'ont tout simplement pas envie de manger. Il peut y avoir de nombreuses raisons à cela.

Votre enfant peut :

- être malade, fatigué ou faire ses dents;
- être rassasié ou simplement ne pas avoir faim;
- boire trop de jus ou de lait;
- avoir besoin de moins de nourriture que vous le pensez;
- être plus intéressé par ce qui se passe autour de lui que de manger;
- ne pas aimer l'apparence, l'odeur, le goût ou la texture des aliments;
- être perturbé par des changements dans sa vie ou sa routine.

Quand votre enfant dit NON! à la nourriture :

- **Essayez de ne pas vous inquiéter.** Votre enfant ne mourra pas de faim. C'est à lui de décider ce qu'il veut manger. Il a le droit de dire non, merci.
- **Continuez à lui offrir une variété d'aliments nutritifs au moment des repas et des collations qu'il prend à des heures régulières.** N'en faites pas toute une histoire. Ne le forcez pas, ne le suppliez pas, ne le manipulez pas pour qu'il mange. Si votre enfant demande à manger entre les repas, proposez-lui une variété de collations. Reportez-vous à la liste d'idées de collations à la **page 133**.
- **Assurez-vous que les repas sont calmes.** Si votre enfant ne veut pas manger, laissez-le quitter la table. Offrez-lui de nouveau de la nourriture au prochain repas ou à la prochaine collation.

Si vous vous fâchez quand votre enfant refuse de manger, il se rendra compte qu'il peut ainsi attirer votre attention et contrôler la situation. Soyez patient. C'est une phase qui passera.



Batailles pendant les repas

Votre enfant apprend à reconnaître quand il a faim et quand il n'a plus faim. Parfois, il mangera beaucoup. Parfois, il ne voudra pas manger du tout. Il apprend à écouter son corps.

Il arrive que les parents ainsi que les personnes qui s'occupent des enfants les manipulent, leur fassent du chantage ou les forcent à manger sans vraiment se rendre compte de ce qu'ils sont en train de faire.

- Exemple de pression : dire à votre enfant que s'il ne termine pas sa nourriture, il n'aura pas de friandise.
- Exemple de manipulation : jouer à des jeux comme le jeu de l'avion pour que votre enfant mange.
- Autre exemple de manipulation : suivre votre enfant pour lui donner des cuillerées de nourriture pendant qu'il joue.
- Exemple de chantage : offrir de la nourriture comme récompense.
- Quand vous obligez votre enfant à terminer son assiette, vous le forcez.

Aucun de ces comportements n'aidera votre enfant à développer une relation positive avec la nourriture. Ils ne serviront qu'à créer des conflits à l'heure des repas et votre enfant apprendra à ignorer ses signaux de faim et de satiété. Évitez ces comportements pour que votre enfant apprenne à reconnaître ses signaux de faim et de satiété, pour qu'il se forme des opinions vis-à-vis de la nourriture de manière à pouvoir prendre ses propres décisions concernant son alimentation.

Attention

Même s'il arrivait peut-être que vos parents vous envoyaient vous coucher sans manger quand vous étiez enfant, punir votre enfant en le privant de nourriture n'est pas bon pour sa santé.

Pour en savoir plus à ce sujet, consultez la partie intitulée « **Comportement** », page 62.



Manger seulement un certain type de nourriture

Il arrive que les tout-petits demandent tous les jours la même nourriture, à chaque repas. Ils refusent de manger tous les autres aliments. Ceci arrive fréquemment chez les tout-petits. C'est ce qu'on appelle une « obsession alimentaire ».

Offrez à votre enfant la nourriture que votre famille mange. Votre travail ne consiste pas à faire des plats-minute. Ne vous fâchez pas et n'en faites pas toute une histoire. Si vous le laissez décider, il mangera les aliments dont il a besoin. Tôt ou tard, il se mettra à manger d'autres aliments.

En donnant à votre enfant le temps de s'habituer à de nouveaux aliments, cela pourra l'aider à ne pas vouloir toujours la même nourriture. Servez de la nourriture qu'il a l'habitude de manger avec de nouveaux aliments.

Selon certains parents, les enfants ont moins tendance à vouloir toujours manger la même chose quand ils aident à choisir les aliments et à préparer les repas. Même les tout-petits aiment aider leurs

parents. Autorisez-les à faire tout ce qui est sans danger pour leur âge. Vous pouvez :

- **Laisser votre enfant vous aider à faire l'épicerie.** Parlez des aliments que vous achetez. Dites d'où ils viennent et pourquoi ils sont bons à manger.
- **Laisser votre enfant vous aider à préparer des repas,** par exemple sortir la nourriture des placards, remuer avec une cuillère ou couper des aliments avec un couteau en plastique sont des petites tâches que les tout-petits trouvent intéressantes et amusantes.
- **Permettre à votre enfant de se servir lui-même pendant les repas et les collations.** Les tout-petits sont plus susceptibles de manger la nourriture qu'ils ont eux-mêmes choisie.
- **Permettre à votre enfant de faire des choix simples. Par exemple :** « Allons-nous faire cuire des petits pois ou des carottes pour le dîner? »
« Veux-tu du pain nature ou des rôties pour ton sandwich? »

S'étouffer en mangeant

N'importe quel aliment peut provoquer un étouffement. Votre enfant devrait toujours être avec quelqu'un pendant qu'il mange ou boit.

Pour prévenir les étouffements :

- Ne pressez pas votre enfant quand il mange. Permettez-lui de prendre son temps pour mâcher et avaler.
- Mangez assis, et non pas quand votre enfant court et joue.
- Ne mangez pas dans une voiture en mouvement.

Le saviez-vous?

Sachez ce qu'il faut faire si votre enfant s'étouffe.

Pour obtenir les coordonnées de cours de premiers soins, consultez le guide **Tendres soins : Parents et familles.**

Gardez les numéros de téléphone d'urgence dans votre téléphone cellulaire.

Les aliments suivants sont DANGEREUX pour les enfants de moins de 4 ans :

- Noix, graines, maïs soufflé
- Bonbons durs, bonbons contre la toux, gomme
- Raisins entiers
- Carottes coupées en rondelles
- Guimauves
- Hot-dogs entiers
- Poisson avec arêtes
- Collations avec des cure-dents ou des brochettes

Certains types d'aliments peuvent être servis d'une manière qui les rend plus sûrs pour les enfants.

<i>Aliments pouvant provoquer un étouffement</i>	<i>Comment rendre ces aliments plus sécuritaires</i>
• Aliments lisses et épais, comme le beurre d'arachide, le tahini et le beurre d'amande • Aliments durs, comme certains fruits et légumes crus • Petits aliments ronds et lisses, comme les raisins et les cerises • Aliments en forme de tube, comme les mini-carottes et des hot-dogs • Aliments filandreux ou mous, comme la viande, les pâtes longues et minces, le fromage fondu, les guimauves et les ananas frais	• Tartinez une couche très mince sur un pain ou un craquelin aux grains entiers. • Ne donnez pas à votre enfant une pleine cuillère de ces aliments. • Faites cuire les aliments durs pour les ramollir. • Râpez-les en petits morceaux. • Coupez chacun de ces aliments en quatre petits morceaux. • Retirez les graines et les noyaux. • Coupez-les en lanières dans le sens de la longueur. • Coupez ces lanières en petits morceaux. • Coupez ces aliments en petits morceaux.

Suppléments de vitamines

Si vous pensez que votre enfant ne reçoit pas les éléments nutritifs dont il a besoin, parlez-en avec votre fournisseur de soins de santé avant de lui donner des multivitamines. Les suppléments de vitamines et de minéraux ne peuvent pas remplacer une alimentation nutritive et diversifiée.

À consulter

Vous trouverez des informations sur la préparation et la conservation des aliments dans la partie intitulée « **Familles** » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.

Pour en savoir plus sur la salubrité des aliments, consultez les sites Internet indiqués dans la partie intitulée « **Familles** » (dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**).



Allergies alimentaires

Une allergie alimentaire se manifeste par une réaction du corps après l'ingestion d'un aliment faussement perçu comme nocif.

Les allergies alimentaires ne sont pas aussi répandues qu'on pourrait le croire. Encore moins d'enfants ont des allergies alimentaires quand ils grandissent.

Vous avez peut-être entendu dire que pour empêcher les allergies, vous deviez attendre un certain âge avant de donner certains aliments à votre enfant, comme du beurre d'arachide.

Des recherches ont démontré que cette précaution est inutile et que si vous retardez l'introduction d'agents potentiellement allergènes, vous augmentez le risque que votre enfant développe une allergie alimentaire. La plupart des réactions allergiques surviennent peu après l'ingestion, mais certaines peuvent apparaître dans les heures qui suivent.



Si vous pensez que votre enfant présente un risque élevé de développer des allergies alimentaires, demandez à un fournisseur de soins de santé de vous conseiller sur la manière d'introduire certains aliments en toute sécurité. Il se peut que votre enfant ait un risque élevé si des allergies alimentaires graves sont fréquentes dans votre famille ou s'il souffre d'eczéma.

Vous pouvez surveiller les symptômes suivants d'allergie alimentaire :

- Nouvelle éruption cutanée
- Urticaire, enflure ou rougeur autour de la bouche ou du visage
- Nez bouché ou écoulement nasal
- Yeux qui piquent ou larmoyants
- Vomissements (parfois accompagnés de diarrhée)

Si votre enfant présente l'un de ces symptômes, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé. Il se peut qu'ils soient reliés à une allergie alimentaire, mais ils peuvent aussi avoir d'autres causes sans rapport avec l'alimentation.



À consulter

Vous trouverez de plus amples informations sur les allergies alimentaires dans la section « **Allergies alimentaires** » du guide **Tendres soins : De 6 à 12 mois**.



Attention

Si votre enfant présente des symptômes allergiques graves, appelez le 911. Vous avez besoin d'une aide très rapide.

Symptômes de réaction allergique grave :

- gonflement de la bouche, de la langue ou de la gorge
- urticaire généralisée (bosses qui démangent) sur le corps
- difficulté à avaler, voix rauque ou pleurs
- difficulté à respirer, toux persistante ou respiration sifflante
- changement de couleur de la peau (la peau semble pâle ou bleue)
- fatigue soudaine, faiblesse, mollesse générale

La publicité alimentaire destinée aux enfants



Il est très difficile, pour un enfant, de faire de bons choix alimentaires à partir des annonces publicitaires télévisées. Votre enfant voudra les aliments qu'il voit dans les publicités. Et il exercera une pression sur vous pour que vous les achetiez. C'est la façon dont fonctionne la publicité destinée aux enfants.

La publicité influence beaucoup les types d'aliments que les enfants veulent. Par exemple, les enfants voient des personnages de films et de séries télévisées sur des boîtes de céréales, des aliments en conserve ou d'autres types de produits. La publicité favorise la fidélité à une marque, ce qui signifie que les enfants continueront à vouloir ces produits à mesure qu'ils grandiront.

Malheureusement, les aliments pour lesquels il y a le plus de publicité destinée aux jeunes enfants sont généralement hautement transformés et moins nutritifs.

Les aliments pour lesquels il y a le plus de publicité sont des aliments hautement transformés, comme les céréales sucrées, les bonbons, la gomme, les boissons gazeuses et les boissons à saveur de fruits.

Il est très difficile de protéger votre enfant contre la publicité. Vous pouvez commencer pendant qu'il est jeune pour l'aider à résister. Pour plus d'informations sur la publicité destinée aux enfants, consultez la section « **Familles** » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.

Enseignez à votre enfant à manger sainement. Expliquez-lui pourquoi les aliments nutritifs lui permettront de grandir et d'être fort.

***Votre enfant veut
que vous sachiez ...***

Je compte sur toi pour me donner les
aliments nutritifs dont j'ai besoin pour
grandir et me développer.



Le saviez-vous?

L'allaitement maternel contribue à protéger votre enfant contre les maladies et les allergies. Votre lait continuera à favoriser la santé de votre enfant aussi longtemps qu'il tète.

Application mobile YourHealthNS



L'application mobile YourHealthNS offre un accès sécurisé et rapide à une multitude de renseignements, de ressources et de services de santé. Vous pouvez l'utiliser pour trouver des services de santé près de chez vous, pour consulter votre dossier médical, pour prendre un rendez-vous de vaccination ou de prélèvement sanguin, pour recevoir des rappels de rendez-vous, etc.

Allez sur www.yourhealthns.ca ou téléchargez l'application sur votre appareil.



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play



Santé

Se laver les mains.....	146
Immunisation	148
Vaccination contre la grippe	150
Quand consulter un fournisseur de soins de santé.....	151
Questions que votre fournisseur de soins de santé peut poser	153
Préoccupations fréquentes	155
Déshydratation	155
Donner des médicaments	155
La santé dentaire.....	156
Poussée des dents	160
Sucer son pouce et sucettes	161
Une maison et une voiture sans fumée	162

Se laver les mains

« Mon bébé est fort et en bonne santé. Qu'est-ce que je peux faire pour l'aider à rester fort et en bonne santé? »

Le saviez-vous?

Si vous n'êtes pas à la maison ou s'il n'y a pas de savon et d'eau, vous pouvez utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool pour laver les mains de votre enfant.

Il faut cependant que ce soit vous qui le mettiez dans ses mains et frottez. Les enfants peuvent facilement avaler le désinfectant ou le mettre dans leur bouche.

Se laver les mains avec du savon et de l'eau est l'une des choses les meilleures et les plus faciles que vous pouvez faire pour garder votre enfant, et toute votre famille, en bonne santé.

Tout le monde devrait se laver les mains :

- Avant de manger et de nourrir les enfants
- Avant de cuisiner ou de préparer des aliments
- Avant de brosser les dents de votre enfant
- Après avoir changé une couche
- Après être allé aux toilettes
- Après avoir manipulé quelque chose de sale
- Après avoir caressé un animal
- Après s'être mouché, avoir mouché quelqu'un d'autre, éternué ou toussé dans sa main

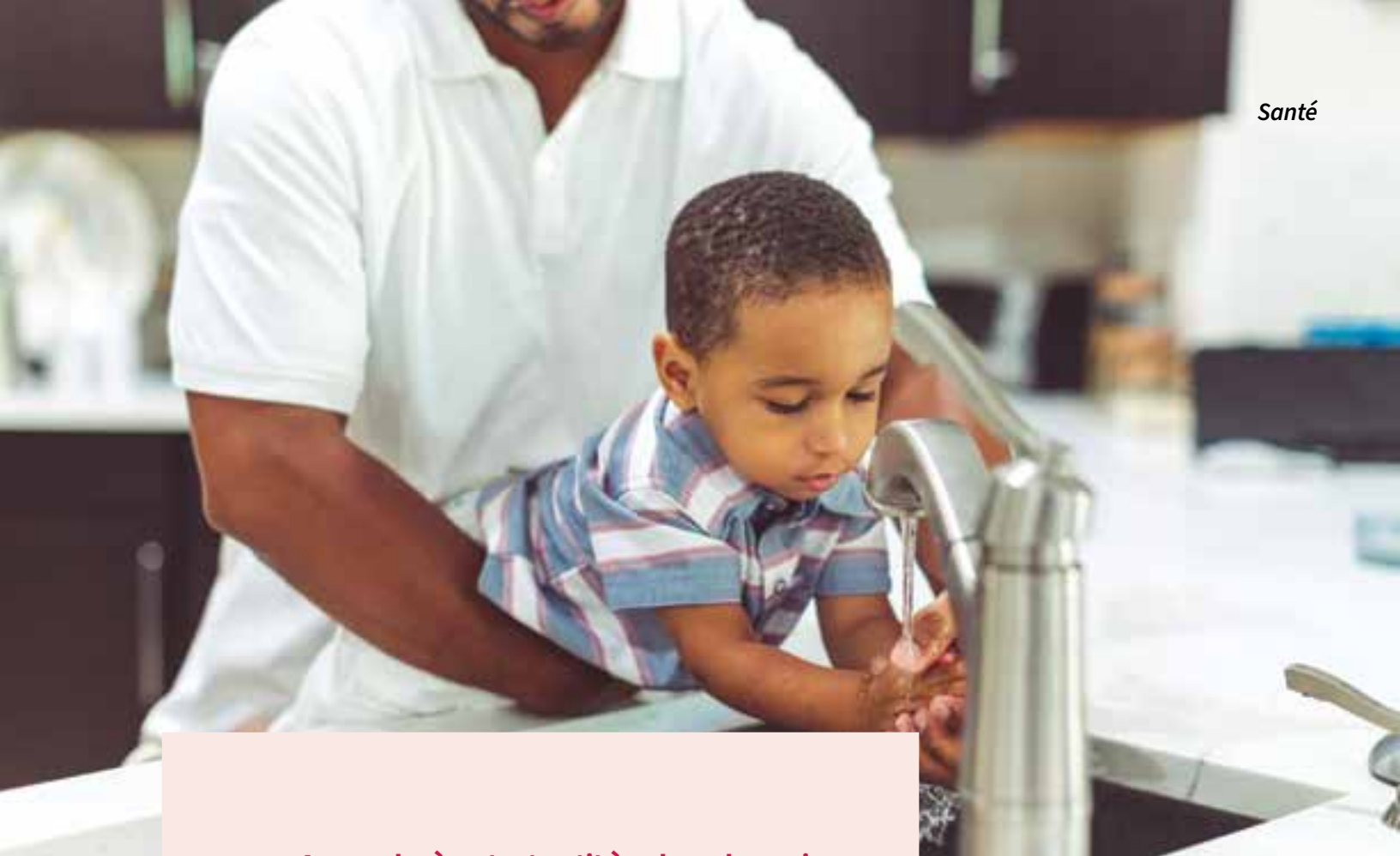
Enseignez à votre enfant à se laver les mains

En plus de vous assurer que les mains de votre enfant sont propres, enseignez-lui à se laver les mains.

Lorsque votre enfant se lave les mains dans un lieu public, montrez-lui comment se sécher les mains avec une serviette en papier puis utiliser cette même serviette pour fermer le robinet.

Donnez à votre enfant un tabouret solide afin qu'il puisse atteindre le lavabo.

Enseignez à votre enfant à se laver les mains avant de manger, après être allé aux toilettes et après avoir caressé un animal.



Apprendre à un tout-petit à se laver les mains

- 1 Mouille-toi** les mains avec de l'eau chaude.
- 2 Frotte** avec du savon pendant 20 secondes.
Vous pouvez lui apprendre à frotter ses mains pendant qu'il chante une petite chanson telle que celle des lettres de l'alphabet.
- 3 Rince-toi** les mains sous l'eau courante.
- 4 Sèche-toi** les mains avec une serviette.

Immunisation

L'immunisation protège votre enfant contre des maladies graves. Les vaccins de votre enfant sont importants pour le garder en bonne santé.

Votre enfant devrait se faire vacciner à 2, 4 et 6 mois. Ces vaccins le protègent contre la diphtérie, la coqueluche, le tétanos, la polio, l'haemophilus influenzae de type b, la pneumonie, le rotavirus et certaines infections de l'oreille.

À 12 mois ou peu après, votre enfant devrait se faire vacciner contre la rougeole, les oreillons, la rubéole, la varicelle, la méningite, la pneumonie et certaines infections de l'oreille. Il est important que votre enfant ne se fasse pas vacciner trop tôt. S'il se fait vacciner avant son premier anniversaire, il se pourrait que les vaccins ne fonctionnent pas.

À 18 mois, votre enfant devrait se faire vacciner contre la diphtérie, la coqueluche, le tétanos, la polio, l'haemophilus influenzae de type b, la rougeole, les oreillons, la rubéole et la varicelle.

Si un ou plusieurs de ces vaccins n'ont pas été administrés, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé pour prendre rendez-vous afin de faire vacciner votre enfant. Consultez le document **Programme de vaccination pour les enfants, les jeunes et les adultes** à la **page 189** pour obtenir la liste des vaccins nécessaires pour votre bébé et les autres membres de votre famille et savoir quand vous devez les recevoir.

Pour obtenir les calendriers les plus récents, consultez le site Web du ministère de la Santé et du Mieux-être (novascotia.ca/dhw/cdpc/documents/Routine-Immunization-Schedules-for-Children-Youth-Adults-fr.pdf) ou balayez ce code :



Si vous n'avez pas de fournisseur de soins de santé (comme un médecin de famille) pour vacciner vos enfants, composez le 811.

Le saviez-vous?

La plupart des vaccins sont administrés par une seringue, ce qui peut être effrayant et douloureux pour les enfants.

Le fait de reporter ou d'éviter la vaccination de votre enfant parce que vous ne voulez pas qu'il ressente de la douleur signifie que votre enfant ne sera pas protégé contre des maladies graves.

Pour obtenir des renseignements sur la façon de réduire la douleur de votre enfant pendant la vaccination, communiquez avec le bureau de la Santé publique de votre région. (voir les coordonnées **page 188**).

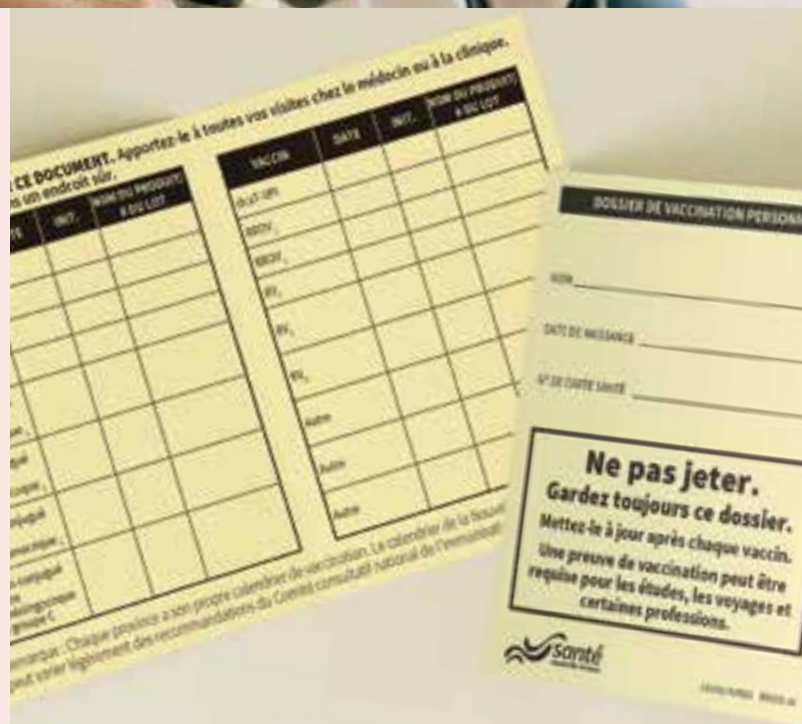


Le saviez-vous?

Vous avez pour responsabilité de garder un dossier des vaccins de votre enfant. En grandissant, votre enfant aura besoin de ce dossier pour la garderie et l'école.

Vous pouvez utiliser **la carte d'immunisation personnelle** jaune pour garder ce dossier. Cette carte comporte aussi un tableau précisant tous les vaccins que votre enfant devra avoir jusqu'à 6 ans. Vous pouvez l'obtenir auprès du bureau de la Santé publique de votre communauté (voir les coordonnées **page 188**).

Vous pouvez également utiliser VaxRecordNS pour suivre les vaccinations de votre enfant **en ligne**, disponible à **vaxrecordns.nshealth.ca**.



Le saviez-vous?

Pour en savoir plus sur la grippe et le vaccin contre la grippe, contactez votre fournisseur de soins de santé ou le bureau de la Santé publique de votre communauté (voir les coordonnées, **page 188**).

Le saviez-vous?

N'oubliez pas d'apporter avec vous la **carte d'immunisation personnelle** jaune de votre enfant quand vous allez le faire vacciner contre la grippe, ou allez sur **vaxrecordns.health.ca** pour suivre **en ligne** le dossier de vaccination de votre enfant.



Vaccination contre la grippe

La grippe, également appelée influenza, est une infection causée par un virus. Cette infection affecte le nez, la gorge et les poumons, et peut causer de la fièvre, de la fatigue et des douleurs. La grippe peut rendre votre enfant très malade, très rapidement.

Le vaccin contre la grippe est un moyen sûr et efficace de réduire le risque, pour votre enfant, d'attraper cette maladie. Si votre enfant attrape la grippe et s'il a été vacciné, ce sera beaucoup moins grave.

Lorsque votre enfant se fait vacciner contre la grippe pour la première fois, il reçoit deux doses. Ces doses sont données à au moins quatre semaines d'intervalle.

En Nouvelle-Écosse, le vaccin contre la grippe est **gratuit**.

Vous faire vacciner vous-même vous aidera à protéger votre enfant. Les personnes qui vivent avec votre enfant ou qui en prennent soin devraient également se faire vacciner contre la grippe. Cela comprend les adultes, les enfants plus âgés et les soignants.

Le meilleur moment pour se faire vacciner contre la grippe se situe entre la mi-octobre et décembre. Puisque le vaccin contre la grippe protège seulement pendant 6 mois, vous devez vous refaire vacciner chaque année.

Vous pouvez obtenir le vaccin contre la grippe auprès de votre fournisseur de soins de santé, de la Santé publique ou des cliniques communautaires.

Quand consulter un fournisseur de soins de santé

Faites confiance à votre instinct. C'est vous qui connaissez le mieux votre enfant. Si vous vous inquiétez d'un changement chez votre enfant, physique ou comportemental, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou composez le 811. Ne vous inquiétez pas si vous emmenez souvent votre enfant chez votre fournisseur de soins de santé.

Parlez à votre fournisseur de soins de santé si votre enfant a un de ces symptômes :

- Fièvre supérieure à 38,5 °C (101,3 °F).
- De la difficulté à respirer.
- Il frotte sans arrêt son oreille ou tire dessus.
- Moins de couches mouillées que d'habitude ou du pipi jaune foncé avec une odeur forte.
- Selles différentes de ce que votre enfant fait d'habitude : très liquides ou très dures et sèches.
- Toux qui dure plusieurs jours.
- Rougeurs aux fesses, peau qui pèle ou qui a des plaies.
- Pleure beaucoup plus que d'habitude, ou ne fait pas les mêmes sons que d'habitude quand il pleure.
- Dort tout le temps. Vous avez de la difficulté à le réveiller.
- Ne veut pas manger, boire ou jouer.
- Il n'est pas alerte.



À consulter

Pour savoir comment obtenir des soins médicaux, consultez la partie intitulée « **Bienvenue** » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.

Le saviez-vous?

Si vous ne parlez pas la même langue que votre fournisseur de soins de santé, n'hésitez pas à lui demander si un-e interprète est disponible. Les interprètes sont formés pour vous aider à comprendre et à communiquer avec les fournisseurs de soins de santé qui ne parlent pas votre langue.



À consulter

Vous pouvez également parler à votre fournisseur de soins de santé si vous vous inquiétez du développement de votre enfant. Voir la partie « **Quand s'interroger sur le développement de son enfant** », page 29.



Le saviez-vous?

Utilisez un thermomètre numérique en plastique lorsque vous prenez la température de votre enfant.

Placez l'extrémité du thermomètre au centre de l'aisselle de votre enfant. Gardez le thermomètre en place en appuyant légèrement le coude de votre enfant contre le côté de son corps.

Attendez 2 minutes ou jusqu'à ce que vous entendiez le bip. Vérifiez la température.

Questions que votre fournisseur de soins de santé peut poser

Lorsque votre enfant est malade, votre fournisseur de soins de santé posera des questions sur ce qu'il a quand vous l'appellerez ou lui rendrez visite.

Avant de parler à votre fournisseur de soins de santé, pensez à ce qui ne va pas et pourquoi vous pensez que votre enfant est malade. Cela vous aidera à expliquer clairement vos inquiétudes.

Écrivez les symptômes de votre enfant à mesure que vous les remarquez. Si vous le pouvez, notez l'heure à laquelle vous les remarquez. Notez tout ce que vous pourriez oublier de dire à votre fournisseur de soins de santé.

Le saviez-vous?

Nous avons tous droit à des soins de santé qui répondent à nos besoins individuels et qui nous permettent de nous sentir en sécurité et respectés.

Parlez à votre fournisseur de soins de santé de ce que vous désirez et de ce dont vous avez besoin pour vous-même et pour votre bébé. Vous avez le droit à des soins de santé qui respectent votre race, votre culture, votre religion, votre orientation sexuelle, votre identité et vos capacités.

Quand vous rendez visite ou parlez à votre fournisseur de soins de santé, assurez-vous de bien comprendre tout ce qu'il vous dit de faire. Si vous n'êtes pas sûr, demandez-lui d'expliquer.

Le fournisseur de soins de santé posera des questions sur la façon dont votre enfant se sent et ce qu'il a :

- Fièvre? Quelle température? Depuis combien de temps a-t-il de la fièvre?
- Frissons ou tremblements?
- Vomissements? Combien de fois? À quoi ce vomi ressemble-t-il?
- Diarrhée? Combien de fois? Quelles quantités? À quoi ces diarrhées ressemble-t-elles?
- Toux ou nez qui coule? A-t-il de la difficulté à respirer?
- Ne mange pas? A-t-il perdu du poids?
- Caca dur et sec? Quand a-t-il fait caca pour la dernière fois?
- A-t-il des rougeurs?
- Est-ce que votre enfant agit différemment que d'habitude? Est-il très endormi ou irritable?
- Lui avez-vous donné des médicaments?
- S'est-il trouvé en compagnie d'une personne qui était récemment malade?



Le saviez-vous?

Si vous n'avez pas de médecin ou de fournisseur de soins de santé, consultez la page du site Web de Santé Nouvelle-Écosse pour les *personnes en attente d'un médecin* (voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**).

Le saviez-vous?

La Nouvelle-Écosse possède un régime d'assurance-médicaments pour les familles pour aider à payer les médicaments d'ordonnance (voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**).

Certaines familles à faible revenu peuvent également bénéficier de ce programme (voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**).

Préoccupations fréquentes

Déshydratation

La déshydratation signifie la perte de fluides corporels. Cela peut arriver très rapidement quand un enfant a la diarrhée ou vomit.

Certains des symptômes de la déshydratation sont les suivants :

- Ne pas faire pipi : moins de quatre couches mouillées en une journée ou plus de 8 heures sans faire pipi
- Somnolence
- Faiblesse
- Sécheresse de la bouche et des lèvres
- Soif
- Pas de larmes quand il pleure
- Yeux enfoncés

La déshydratation est grave. Allez immédiatement voir un fournisseur de soins de santé si vous pensez que votre enfant est déshydraté.

Donner des médicaments

Vérifiez auprès de votre fournisseur de soins de santé ou un pharmacien **avant** de donner des médicaments à votre enfant, quels qu'ils soient. Cela comprend les médicaments en vente libre comme l'acétaminophène.

Quand vous donnez un médicament à votre enfant, souvenez-vous bien de la quantité que vous lui donnez. Il est facile d'en donner trop. Pour être sûr :

- Une seule personne doit lui donner son médicament.
- Écrivez *l'heure* à laquelle vous lui donnez son médicament.
- Écrivez la *quantité*.

Si vous craignez que votre enfant a trop pris de médicaments, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou le Centre anti-poison du Canada atlantique (voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**).



Attention

Donner à votre enfant du sirop contre la toux n'est JAMAIS sécuritaire.

La santé dentaire

La santé bucco-dentaire est un élément essentiel de la santé générale à tout âge et à toutes les étapes de la vie. Chez les enfants, une bonne santé bucco-dentaire favorise la croissance, de bons comportements et le développement, ainsi que la capacité d'apprendre, de socialiser et de jouer.

La carie dentaire est l'une des maladies infantiles les plus courantes, mais aussi l'une des plus faciles à prévenir. La carie dentaire résulte de la décomposition des sucres contenus dans les aliments et les boissons par les bactéries présentes dans la bouche. Cette réaction produit un acide qui endommage l'émail des dents (la couche externe des dents). Une carie peut causer de la douleur et une infection pouvant nuire au sommeil, à la parole et à la croissance de votre enfant. Une carie peut également affecter sa capacité à se concentrer et à apprendre.

Une bonne santé bucco-dentaire commence dès le plus jeune âge

Les dents de lait méritent qu'on en prenne soin! La santé bucco-dentaire de votre enfant est un élément essentiel de son bien-être général. Les dents de lait contribuent à façonner le visage de l'enfant et guident les dents définitives vers leur place.



Attention

Gardez le dentifrice hors de portée des enfants.

Le saviez-vous?

En plus des visites régulières, il est important de consulter un fournisseur de soins de santé ou un professionnel de la santé bucco-dentaire si :

- Votre enfant présente des taches blanches ou brunes sur ses dents de devant.
- Votre enfant se blesse à une dent.
- Votre eau du robinet ne contient pas suffisamment de fluor pour prévenir les caries dentaires, par exemple si vous utilisez de l'eau de puits ou si l'eau de votre municipalité n'est pas fluorée.
- Votre enfant a de la plaque dentaire visible sur ses dents. La plaque dentaire est un dépôt blanc ou jaune qui se forme sur les dents.
- Votre enfant est né prématurément.
- Vous ou d'autres personnes qui s'occupent de l'enfant avez des caries dentaires.
- Votre enfant a d'autres problèmes de santé bucco-dentaire.

Voici trois conseils pour prévenir la carie dentaire :

1

Gardez la bouche et les dents de votre enfant propres.

- **Transformez le nettoyage de la bouche et des dents de votre enfant en un moment de jeu!** Entonnez une chanson. Inventez des histoires sur l'enlèvement des bactéries responsables des caries dentaires.
- **L'Association dentaire canadienne recommande de brosser les dents** des enfants de moins de 3 ans deux fois par jour avec une brosse à dents pour enfants et de l'eau.
- **Les enfants de moins de 3 ans qui présentent un risque de carie dentaire peuvent bénéficier de l'utilisation d'une petite quantité de dentifrice au fluor** (de la taille d'un grain de riz) lors du brossage. Utilisez une très petite quantité, car les jeunes enfants ont tendance à avaler le dentifrice lorsqu'ils se brossent les dents. Pour savoir si votre enfant présente un risque particulier de développer des caries dentaires, consultez un dentiste ou un autre professionnel de la santé bucco-dentaire.
- **Les dents doivent être brossées tous les matins et tous les soirs avant le coucher.** Lavez-vous toujours les mains avant d'examiner la bouche de votre enfant. Lorsque vous brossez les dents de votre enfant, tenez sa tête afin de bien voir ses dents. Assoyez ou allongez votre jeune enfant dans une position stable et confortable. À partir d'un certain âge, votre enfant pourra se tenir debout pendant que vous lui brossez les dents. Vos mains doivent être propres et libres pour ouvrir la bouche et effectuer le brossage.



Le saviez-vous?

Votre enfant peut apprendre à se brosser les dents vers l'âge de 3 ans. Tant que vous n'avez pas la certitude que votre enfant se nettoie correctement les dents chaque fois, vous devez l'aider pendant son brossage. Vérifiez ensuite que le nettoyage a été bien fait.

Le saviez-vous?

Qu'est-ce qui cause les caries?

La plaque dentaire et le sucre des aliments et des boissons peuvent entraîner la formation de caries.

La plaque dentaire est une fine couche de bactéries difficilement visible qui recouvre les dents et les gencives. Lorsqu'elles sont en contact avec des sucres présents dans des aliments et des boissons, ces bactéries produisent un acide, lequel ronge la couche externe dure des dents, appelée émail, ce qui entraîne la formation de caries.

Plus le sucre des aliments et des boissons reste longtemps sur les dents, plus le risque de carie est élevé.

Les bactéries responsables des caries peuvent se transmettre de votre bouche à celle de votre enfant. Pour protéger votre enfant, prenez soin de votre propre hygiène dentaire.

Vous donnerez le bon exemple à votre enfant et votre bouche contiendra moins de bactéries susceptibles de se transmettre.

- **Soulevez les lèvres de votre enfant pour vérifier s'il a des caries.** Examinez les dents à l'avant et dans le fond de la bouche. Si vous remarquez des taches brunes ou blanches sur les dents de votre enfant, prenez immédiatement rendez-vous avec un professionnel de la santé bucco-dentaire (dentiste ou un hygiéniste dentaire). Ces taches peuvent être un premier signe de carie.
- **Vous pouvez commencer à utiliser quotidiennement de la soie dentaire dès que les dents de votre enfant se touchent.** La soie dentaire nettoie les espaces entre les dents qu'une brosse à dents ne peut pas atteindre.

2

Aidez à protéger les dents et les gencives de votre enfant. Offrez à votre enfant une variété de boissons et d'aliments nutritifs.

Une alimentation variée et nutritive est essentielle pour la santé bucco-dentaire. Vous trouverez de plus amples informations sur l'alimentation dans la section « **Alimentation** » de ce guide, à la **page 114**.

Les restes d'aliments et de boissons qui demeurent longtemps sur les dents de votre enfant peuvent causer des caries. Tenez compte des conseils suivants lorsque vous proposez des aliments et des boissons à votre enfant :

- Aux repas, offrez du lait ou de l'eau à votre enfant. Entre les repas et lorsque votre enfant demande à boire, donnez-lui de l'eau.
- Les boissons autres que l'eau doivent être consommées en une seule fois sans les siroter longtemps. Chaque fois qu'un enfant prend une gorgée de jus (même du jus 100 % pur), de lait ou de préparation pour nourrissons, ses dents entrent en contact avec les sucres contenus dans ces boissons, ce qui peut causer des caries.

- Il est déconseillé de mettre les enfants au lit avec un biberon ou un gobelet avec un bec contenant autre chose que de l'eau. Les liquides qui entrent en contact avec les dents y restent toute la nuit.
- Le brossage des dents avant le coucher aide à éliminer les sucres provenant des aliments et des boissons. Après le brossage des dents, proposez uniquement de l'eau à votre enfant s'il a soif.
- Évitez de faire tenir un biberon ou un gobelet avec un bec contre votre bébé, car vous risqueriez de provoquer l'apparition précoce de caries dentaires.

3 **Consultez régulièrement un professionnel de la santé bucco-dentaire (dentiste ou hygiéniste dentaire).**

Emmenez votre enfant chez le dentiste pour son premier examen dentaire dans les six mois suivant l'apparition de sa première dent ou avant son premier anniversaire, selon la première éventualité. Le risque de caries de votre enfant sera évalué et vous pourrez poser des questions. Des examens dentaires réguliers sont essentiels pour détecter rapidement les problèmes mineurs.

Si vous ne connaissez pas de dentiste ou de professionnel de la santé bucco-dentaire, vous pouvez demander conseil à un membre de votre famille ou à votre entourage.

Vous pouvez également consulter le site Web du Conseil provincial des dentistes de la Nouvelle-Écosse (Provincial Dental Board of Nova Scotia) sous « Find a Licensee » pour trouver un dentiste (les coordonnées sont indiquées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**).



À consulter

Certains aliments peuvent coller aux dents ou être difficiles à éliminer lors du brossage, comme les fruits secs, les gommes fruitées, les barres alimentaires et les viandes séchées, ce qui peut causer des caries.



Attention

Vérifiez auprès de votre professionnel de la santé bucco-dentaire, votre fournisseur de soins de santé ou votre pharmacien si vous pensez que votre enfant pourrait avoir besoin de médicaments pour la douleur que provoque la poussée de dents. Demandez quel type de médicament il faut utiliser et dans quelles quantités.



Attention

Les produits de dentition ne sont pas tous sûrs. Les produits de dentition, comme les colliers de dentition et les colliers d'ambre, peuvent causer des blessures graves ou la mort et ne doivent pas être utilisés. Ces produits sont associés à des risques d'étranglement et d'étouffement.



Assurance dentaire

MSI couvre les soins dentaires de base pour les enfants, dès leur naissance jusqu'à la fin du mois de leur 15^e anniversaire.

Si votre enfant est couvert par un régime de soins dentaires avec quote-part, MSI paiera votre quote-part pour ses services et traitements dentaires de base.

Vous trouverez les coordonnées du programme de santé bucco-dentaire pour enfants chez MSI dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**, mais vous pouvez également en parler à votre professionnel de santé bucco-dentaire.

Poussée des dents

La plupart des enfants ont une dentition complète entre 2 ½ et 3 ans. Mais chaque enfant est différent. Votre enfant peut avoir ses dents plus tôt ou plus tard que les autres enfants.

La poussée des dents peut rendre votre enfant agité et irritable. Pour l'aider à se sentir mieux :

- **Donnez-lui une débarbouillette propre et froide pour la sucer ou la mordiller.**
- **Donnez-lui un anneau de dentition. Les anneaux de dentition doivent être froids mais pas glacés.** Lavez-les souvent. Utilisez de l'eau chaude savonneuse et rincez-les bien avant de les donner à votre enfant.
- **Massez les gencives de votre enfant en utilisant un doigt propre.**

- **N'utilisez pas de biscuits de dentition.** Les biscuits de dentition sont riches en sucre et peuvent causer des caries.
- **N'utilisez pas de gels de dentition.** Ces gels peuvent affecter la santé de votre enfant ou causer des étouffements en rendant la gorge engourdie.

Avoir de la fièvre ou la diarrhée **ne font pas** partie des symptômes associés à la poussée des dents. Si votre enfant a de la fièvre ou la diarrhée pendant plus de 24 heures, appelez votre fournisseur de soins de santé.

S'il continue d'être agité ou irritable, parlez-en à votre professionnel de la santé bucco-dentaire ou à votre fournisseur de soins de santé.

Sucer son pouce et sucettes

Sucer le pouce et des sucettes n'est pas susceptible de causer des problèmes tant que votre enfant arrête au moment où ses dents permanentes commencent à sortir, à environ 5 ans.

Si vous donnez une sucette à votre enfant :

- Ne la trempez dans **rien** avant de la donner à votre enfant.
- Assurez-vous qu'elle ne peut pas se séparer.
- Gardez-la propre. Utilisez de l'eau chaude savonneuse et rincez-la bien avant de la donner à votre enfant.
- Achetez une nouvelle sucette si celle qu'utilise votre enfant devient collante ou est fendue.

- N'attachez pas une sucette à une corde pour la mettre autour du cou de votre enfant. Les cordes peuvent étouffer.
- N'accrochez pas une sucette aux vêtements de votre enfant à l'aide d'une épingle. Les épingles peuvent blesser ou être avalées.

Si vous avez des préoccupations sur le fait de sucer son pouce ou d'utiliser une sucette, parlez-en à votre professionnel de la santé bucco-dentaire ou à votre fournisseur de soins de santé, ou contactez le bureau de la Santé publique de votre communauté (voir les coordonnées, **page 188**).



Une maison et une voiture sans fumée

Une des meilleures choses que vous pouvez faire pour la santé de votre enfant est de lui donner une maison et une voiture sans fumée de tabac.

La fumée du tabac est toujours dangereuse pour votre enfant. La fumée de tabac nuit aux enfants de plusieurs façons.

- **La fumée secondaire** est de la fumée que les enfants respirent. C'est la fumée que vous pouvez voir dans l'air. La fumée secondaire est encore plus dangereuse pour les petits enfants que pour les adultes. Les tout-petits ont des poumons plus petits et respirent plus rapidement. Cela signifie qu'ils respirent plus de fumée.
- **La fumée tertiaire** est de la fumée qui pénètre dans le corps des enfants par la peau et la bouche. Les poisons que contient la fumée du tabac se collent à tout ce que les enfants touchent, comme les jouets, les vêtements, les draps, les serviettes, les tapis, les meubles et la vaisselle. Les enfants sont exposés à la fumée tertiaire en vivant simplement dans une maison où les gens fument. Ils rampent, grimpent aux meubles, jouent avec des jouets ou les mordillent, touchent des vêtements, des draps et des serviettes qui sont tous recouverts de fumée tertiaire. Ces poisons restent pendant longtemps. Lorsqu'une personne fume dans une maison ou une voiture, la fumée tertiaire qu'ils laissent derrière eux peuvent affecter la santé d'un enfant des mois plus tard.

Il existe un lien entre les enfants qui vivent dans une maison où on fume et plusieurs maladies graves. Il s'agit de :

- Syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN)
- Cancer chez les enfants
- Leucémie
- Cancer du cerveau
- Infection des oreilles et des poumons
- Asthme

Le saviez-vous?

Pour en savoir plus sur ce que vous devez faire pour arrêter de fumer, consultez la partie intitulée « **Parents** » du guide **Tendres soins : Parents et familles**. Vous pouvez également communiquer avec le service Sans Tabac Nouvelle-Écosse (coordonnées fournies dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**).

En Nouvelle-Écosse, il est interdit de fumer dans une voiture quand des enfants sont présents.

La fumée secondaire et tertiaire dans les voitures est encore plus dangereuse que la fumée à l'intérieur d'une maison. La fumée dans une voiture s'accumule rapidement, même avec les fenêtres baissées. Fumer dans une voiture, c'est-à-dire dans un petit espace, est 23 fois plus toxique que fumer à la maison. Même si vous fumez seulement dans votre voiture lorsque votre enfant n'est pas présent, il sera quand même exposé à la fumée tertiaire qui se trouve sur les sièges de voiture et le tissu.

Votre enfant ne peut pas contrôler la quantité de fumée secondaire et tertiaire à laquelle il est exposé. Seul vous pouvez le faire. Les échangeurs d'air ainsi qu'ouvrir les fenêtres ne permettent pas de protéger votre enfant. La seule façon de le protéger est de vous assurer que personne ne fume dans votre maison ou voiture.

Demandez à toutes les personnes qui s'occupent de votre enfant de ne pas fumer dans leur maison lorsque votre enfant s'y trouve. Rappelez-leur qu'il est illégal de fumer dans une voiture quand un enfant s'y trouve.

***Votre enfant veut
que vous sachiez ...***

Donne-moi l'amour et les soins dont
j'ai besoin pour devenir fort et en
bonne santé.



À consulter



Pour obtenir des informations sur la préparation aux situations d'urgence, consultez la page « Public Health parenting supports » du site Web de Santé Nouvelle-Écosse, ainsi que la page sur la préparation aux situations d'urgence du gouvernement de la Nouvelle-Écosse. Étant donné que ces sites Web sont accessibles uniquement lorsqu'il y a de l'électricité, assurez-vous de les consulter avant une tempête.



Sécurité

La sécurité à la maison	167
Liste de vérification pour rendre la maison sécuritaire.....	167
La sécurité à l'extérieur	174
La sécurité en été.....	174
La sécurité en hiver.....	175
La sécurité dans l'eau	176
La sécurité sur les terrains de jeux	177
Tricycles et trotteuses.....	178
La sécurité sur la route	179
Les sièges d'auto.....	179
Sièges et remorques pour vélos	180



« Mon enfant ne s'arrête jamais. Il s'active du matin au soir. Il s'intéresse à tout! Que puis-je faire pour le garder en sécurité? »

Attention

C'est quand quelqu'un surveille votre enfant qu'il est le plus en sécurité.

Il suffit d'une seconde pour qu'un enfant se blesse.



À mesure que votre bébé devient un tout-petit occupé et actif, il développe de nouvelles aptitudes presque tous les jours. Il peut se déplacer plus vite et monter plus haut que vous pourriez penser. Et demain, il pourra faire encore plus de choses. Remarquez bien ces nouvelles aptitudes.

Votre enfant dépend de vous pour être en sécurité, à l'intérieur comme à l'extérieur. Il dépend aussi de vous pour lui montrer comment être en sécurité dans le monde.

Vous ne serez pas toujours avec votre enfant. Montrez-lui ce qu'il faut faire pour qu'il puisse lui-même être en sécurité.

- Donnez à votre enfant un bon exemple à suivre. Suivez vous-même les règles de sécurité.
- Enseignez-lui les règles de sécurité.
- Montrez-lui comment faire les choses en toute sécurité.

Il faudra beaucoup de temps avant que votre enfant puisse se souvenir des règles de sécurité et bien les suivre, mais il est important de commencer tôt.

La sécurité à la maison

À mesure que votre enfant développe de nouvelles aptitudes, continuez à rendre votre maison sécuritaire pour prévenir les blessures. Vérifiez régulièrement votre maison pour détecter les risques liés à la sécurité. Comme votre enfant commence à passer plus de temps avec d'autres enfants, vous devrez peut-être rendre votre maison sécuritaire pour des enfants d'âges et de capacités différents.

Votre enfant dépend de vous pour être en sécurité.

Liste de vérification pour rendre la maison sécuritaire

Vérifiez toutes les pièces de votre maison et tous les endroits où votre enfant joue ou que votre enfant visite.

Tirer des objets vers le bas

FAITES ATTENTION AUX choses que votre enfant peut faire tomber sur lui.



Assurez-vous que les télévisions, les meubles de télévision, les bibliothèques et tout autre meuble lourd sont attachés à quelque chose, pour que votre enfant ne puisse pas les tirer pour les faire tomber sur lui. Par exemple, certains de ces meubles peuvent être boulonnés au mur. Ne rangez pas les jouets sur le dessus de meubles pesants qui sont hauts, comme des commodes, etc. Les tout-petits essaieront de grimper pour les attraper.



Vérifiez les fils de lampes et d'appareils qui pendent. Si votre enfant peut attraper la corde, il peut tirer sur la lampe, la bouilloire, le sèche-cheveux ou le grille-pain. Fixez les fils au mur à l'aide de ruban adhésif ou utilisez un lien torsadé pour les garder hors de portée.



Enlevez les nappes et les napperons. Votre enfant peut tirer dessus et renverser de la nourriture ou des boissons chaudes.

Asphyxie

FAITES ATTENTION AUX choses qui pourraient asphyxier votre enfant.



Utilisez un coffre à jouets sans couvercle. Si votre boîte de jouets a un couvercle que vous ne pouvez pas retirer, assurez-vous qu'il possède des gros trous d'air de sorte que si votre enfant est piégé à l'intérieur, il peut encore respirer.



Rangez les sacs en plastique hors de portée de votre enfant. Faites un nœud dans le milieu du sac pour que votre enfant ne puisse pas le mettre sur sa tête.

Tomber

FAITES ATTENTION AUX choses qui pourraient provoquer une chute.



Utilisez des sangles et des harnais de sécurité. Les chariots, les balançoires, les poussettes et les sièges pour vélos doivent posséder des sangles de sécurité.



Assurez-vous qu'il n'y a rien à proximité des fenêtres ou des rampes de balcon que votre enfant pourrait grimper, par exemple des meubles ou des pots de fleurs.



Assurez-vous que les portes des balcons sont toujours verrouillées.



Mettez des grilles de protection aux fenêtres situées aux étages. Ou faites en sorte que ces fenêtres ne peuvent pas s'ouvrir plus de 10 cm (4 po). Les écrans de fenêtres ne sont pas suffisants pour garder votre enfant en sécurité.



Gardez les tiroirs fermés pour que votre enfant ne puisse pas monter dessus ou dedans.



Installez des barrières en haut et en bas des escaliers. Assurez-vous que les barrières placées en haut des escaliers sont vissées dans le mur. N'utilisez jamais une barrière à pression en haut des escaliers.



N'attendez pas pour nettoyer les déversements et les flaques. Les enfants peuvent glisser et tomber sur un sol humide.



Utilisez un tapis anti-dérapant dans la baignoire. Assurez-vous que votre enfant s'asseye pour prendre son bain. Utilisez un tapis anti-dérapant sur le plancher de la salle de bains.



Veillez à ce que les escaliers et les zones très fréquentées de votre maison ne soient pas encombrés et ne présentent pas de risques de chute, comme des jouets.



Gardez les gros jouets et les animaux en peluche en dehors des lits et parcs pour enfants. Votre enfant pourrait monter dessus et tomber.



Dès que votre enfant commence à sortir de son lit de bébé, installez-le dans un lit pour tout-petits ou sur un matelas posé à même le sol.



Ne couchez jamais un enfant de moins de 2 ans dans un lit muni de barrières de sécurité amovibles. En ajoutant des barrières de sécurité amovibles à un lit pour adulte, votre enfant risque de se retrouver coincé. Utilisez plutôt un lit pour tout-petits ou un matelas posé à même le sol. Les enfants de moins de 6 ans ne doivent pas dormir dans le lit du haut de lits superposés.

Attention

La chambre à coucher de votre enfant doit être complètement sécuritaire.

Quand votre enfant aura commencé à dormir dans un lit, il pourra en sortir par lui-même. Cela signifie qu'il sera seul dans sa chambre.



Tomber

FAITES ATTENTION AUX choses qui pourraient provoquer une chute.



Utilisez des chaises hautes et des rehausseurs en toute sécurité.

Assurez-vous que votre chaise haute possède une sangle de sécurité. Utilisez-la chaque fois que votre enfant s'assoit sur la chaise. Ne laissez pas votre enfant se mettre debout dans la chaise haute. Ne le laissez pas grimper sur les côtés de la chaise. Lorsque vous utilisez un rehausseur, suivez bien les instructions du fabricant pour l'attacher à une chaise et pour utiliser le plateau. Ne laissez jamais votre enfant seul dans une chaise haute ou un rehausseur.



Assurez-vous que le matelas de son lit est à son plus bas niveau pour que votre enfant ne puisse pas grimper et tomber. Votre enfant doit passer de son lit d'enfant à un lit normal quand il essaie de sortir de son lit d'enfant en grimpant, quand il mesure 90 cm (35 po) ou lorsque les barres lui viennent aux mamelons.



Attention

Surveillez bien le développement des aptitudes de votre enfant.

Une fois que votre enfant est capable de grimper par-dessus une barrière, celle-ci ne le protégera plus contre les chutes. D'ailleurs, une barrière située en haut de l'escalier peut être un danger si un enfant monte dessus et tombe dans les escaliers.

Pour garder votre enfant en toute sécurité :

- Soyez un bon exemple pour votre enfant. Ne le laissez pas vous voir passer par-dessus la barrière.
- Apprenez-lui à monter et à descendre les escaliers en toute sécurité.

Le saviez-vous?

Vérifiez les choses qui pourraient blesser votre enfant s'il tombait. Par exemple :

- Faites attention aux bouts pointus des meubles. Recouvrez-les de mousse ou retirez ces meubles de la pièce.
- Recouvrez le robinet de la baignoire avec une protection rembourrée.

Le saviez-vous?

Les trotteuses peuvent entraîner des chutes si votre enfant n'est pas assez vieux.

Lisez les instructions et les avertissements qui accompagnent ces jouets pour vous assurer qu'ils sont sans dangers pour votre enfant.

Intoxication

FAITES ATTENTION AUX choses qui pourraient intoxiquer votre enfant.



Gardez les produits dangereux hors de la vue de votre enfant et en hauteur.

Les tout-petits ne peuvent pas faire la différence entre les choses qui sont sécuritaires et celles qui sont toxiques. Par exemple, pour un petit enfant, une bouteille de nettoyant peut ressembler à une bouteille de jus de pomme. Installez des loquets ou des verrous à l'épreuve des enfants sur tous les placards que votre enfant pourrait atteindre.

N'oubliez pas : Les verrous et les loquets ne feront que ralentir votre enfant. Beaucoup d'enfants comprennent comment les ouvrir. La meilleure façon de protéger votre enfant est de le surveiller de près, d'utiliser des serrures et de ranger les poisons en haut des placards.

Les choses pouvant intoxiquer votre enfant comprennent :

- Produits de nettoyage
- Drogues : médicaments, vitamines, drogues légales et illégales de toutes sortes
- Alcool : bière, vin et tout type d'alcool
- Huile pour bébé
- Cigarettes et mégots de cigarettes
- Produits cosmétiques et de soins personnels : parfums, shampoings, rince-bouche, après-rasage et dissolvant pour vernis à ongles
- Produit pour tuer les insectes ou désherbant
- Peinture et diluant à peinture
- Essence et antigel
- Piles boutons



Gardez les plantes hors de portée de votre enfant.

Certaines plantes sont toxiques, et votre enfant pourrait s'étouffer même avec une plante non toxique. Mettez des étiquettes sur vos pots avec le nom de la plante. De cette façon, si votre enfant en mange une partie, vous saurez ce qu'il a mangé. Enseignez à votre enfant de ne pas mettre dans sa bouche les plantes que l'on trouve à l'extérieur. Contactez le Centre anti-poison du Canada atlantique (voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**) pour poser des questions sur les plantes que votre enfant mange.



Gardez dans son contenant original tout ce qui peut empoisonner votre enfant.

De cette façon, vous saurez toujours de quoi il s'agit et vous ne le confondrez pas avec un autre produit.



Attention

Soyez très prudent avec les médicaments.

- Ne dites jamais à votre enfant que les médicaments sont des bonbons ou qu'ils ont bon goût.
- Quand votre enfant a besoin de prendre des médicaments, veuillez lui donner la bonne quantité. Une seule personne doit lui donner son médicament. Écrivez les heures auxquelles vous donnez des médicaments à votre enfant.

Attention

Rangez les produits **immédiatement** après leur utilisation. Ne laissez jamais de médicaments ou de produits dangereux à la portée des enfants, pas même pendant quelques minutes.

Attention



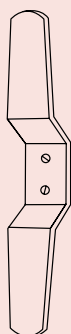
Le cannabis, y compris les produits alimentaires au cannabis, présente un risque d'intoxication pour les enfants. Ces produits ressemblent souvent à des bonbons, mais ils peuvent rendre un enfant très malade s'il en consomme. Pour savoir où il faut conserver le cannabis pour qu'il ne présente pas de danger, consultez les informations du programme Child Safety Link. (Voir les coordonnées dans **Tendres soins : Parents et familles**).

Étouffement

FAITES ATTENTION AUX choses qui pourraient étouffer votre enfant.



Assurez-vous que les cordons de rideaux et de stores soient en hauteur, hors de la portée de votre enfant. Fixez un taquet au mur et enroulez le cordon autour, ou utilisez un trombone, une pince à linge ou des attaches pour les attacher et les mettre hors de portée. Si le bas du cordon a une boucle, coupez-la pour l'ouvrir et faites un nœud avec les deux extrémités. Assurez-vous qu'il n'y a pas de cordes à la portée du lit de votre enfant.



Assurez-vous qu'il n'y a pas de longs cordons, ceintures ou liens sur les vêtements de votre enfant. Par exemple, enlevez les cordons des capuchons. Les sucettes et les mitaines ne devraient pas avoir de longs cordons ou cordes. N'accrochez jamais une sucette ou quoi que ce soit d'autre autour du cou de votre enfant.



Assurez-vous que les jouets n'ont pas de petits morceaux qui pourraient se détacher. Vérifiez si des jouets sont brisés et débarrassez-vous-en.



Gardez les ballons gonflables hors de portée de votre enfant. Les ballons et les morceaux de ballons éclatés peuvent étouffer votre enfant. Ne laissez pas votre enfant mettre des ballons ou des morceaux de ballons dans sa bouche. Les longs fils auxquels les ballons sont attachés présentent aussi des risques d'étouffement.



Rangé les jouets des enfants plus âgés, surtout les petits jouets et les jouets qui ont de petites pièces, dans des endroits où votre enfant ne peut pas les attraper. Enseignez à vos autres enfants à ranger ce genre de jouets hors de portée de votre tout-petit.



Rangé tous les petits objets hors de portée de votre enfant. Cela comprend des choses comme les pièces de monnaie, les boutons, les petites piles, les clés et les boucles d'oreilles. Rangez les sacs à main et à dos hors de portée de votre enfant. Il y a beaucoup de choses dans un sac à main ou à dos avec lesquelles votre enfant pourrait s'étouffer.

N'oubliez pas : votre enfant peut mettre dans sa bouche tout ce qu'il ramasse.

Le saviez-vous?

Conservez le numéro du Centre anti-poison du Canada atlantique dans votre téléphone cellulaire : 1-800-565-8161 (sans frais).

En cas d'urgence, appelez le 911.



À consulter

Allez à la **page 138** pour en savoir plus sur les étouffements provoqués par la nourriture.

Se brûler et s'ébouillanter

FAITES ATTENTION AUX choses qui pourraient brûler ou ébouillanter votre enfant.



Assurez-vous que la température de l'eau du robinet n'est pas supérieure à 49 °C (120 °F).

Vous pouvez acheter des robinets qui sont équipés d'un protecteur contre les brûlures. Si l'eau est trop chaude, ce dispositif ralentit le débit d'eau pour qu'il devienne un mince filet. Pour savoir comment régler la température de votre eau, communiquez avec Parachute Canada (voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**).



Les aliments cuits ou réchauffés devraient être à la température ambiante ou chauds, mais pas brûlants. Ne faites pas chauffer la nourriture ou les boissons de votre enfant dans un four à micro-ondes. Les fours à micro-ondes réchauffent de façon inégale, et certaines parties peuvent être suffisamment chaudes pour brûler votre enfant.



Quand vous cuisinez, tournez les poignées des casseroles vers l'arrière. Utilisez les ronds arrière chaque fois que vous le pouvez. Gardez les aliments et les liquides chauds hors de la portée de votre enfant.



Gardez votre enfant éloigné de toutes les sources de chaleur. Cela comprend les poêles à bois, les foyers et les radiateurs. Mettez une barrière non inflammable autour des foyers et des poêles à bois pour empêcher les enfants de trop s'en approcher.



Assurez-vous qu'il y a un détecteur de fumée qui fonctionne à chaque étage de votre maison.



Recouvrez toutes les prises électriques avec des protecteurs en plastique.



Attention

La peau de votre enfant est très sensible. Elle brûle très rapidement et facilement.



À consulter

Pour plus d'informations sur la sécurité et le feu, consultez la partie « **Familles** » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.

Jouets

FAITES ATTENTION AUX jouets qui peuvent blesser votre enfant.



Vérifiez les jouets de votre enfant pour vous assurer qu'ils :

- sont sans danger pour son âge;
- sont propres;
- n'ont pas de morceaux détachés, pointus ou brisés;
- n'ont pas de petites pièces qui pourraient se détacher.



Jetez les jouets qui sont brisés ou endommagés.



Soyez sûr que les jouets sont trop gros pour être avalés. Tout ce qui peut rentrer dans un rouleau de papier toilette est trop petit.



Assurez-vous que les sons des jouets ne sont pas trop forts pour endommager l'ouïe de votre enfant. Si le son d'un jouet vous semble fort, il est également trop fort pour votre enfant.



Informez-vous auprès du Bureau de la sécurité des produits de consommation (voir les coordonnées dans le guide Tendres soins : Parents et familles) pour voir si certains des jouets de votre enfant ont été rappelés.



Assurez-vous que les jouets n'ont pas de fils ou de cordes suffisamment longs pour s'enrouler autour du cou de votre enfant.



Si un jouet contient des piles, assurez-vous que le couvercle du boîtier est bien vissé pour que votre enfant ne puisse pas les prendre.



Le saviez-vous?

Rangez les jouets de votre enfant dans un endroit sécuritaire. Utilisez un coffre à jouets sans couvercle. Si la boîte a un couvercle, assurez-vous que celui-ci possède de nombreux trous de sorte que si votre enfant entre à l'intérieur, il pourra respirer.

La sécurité à l'extérieur

À mesure que votre enfant grandit, son monde devient de plus en plus grand. Il passera plus de temps dehors, à chaque saison et par tous les temps. Les flaques de boue, les plages de sable, les tas de feuilles, les bonshommes de neige, les parcs et les terrains de jeux font partie de son apprentissage, de sa croissance et de son plaisir.

La sécurité en été

En été, il est important de protéger votre enfant contre :

- **Coups de soleil** : Utilisez un écran solaire, mettez-lui un chapeau et des lunettes de soleil, et restez à l'ombre autant que vous le pouvez.

- **Piqûres d'insectes** : Utilisez un insectifuge contenant 10 % de DEET ou moins.
- **Avoir trop chaud** : Pendant les journées chaudes, restez à l'écart du soleil autant que possible. Prenez des pauses à l'ombre.
- **Déshydratation** : Assurez-vous que votre enfant boit beaucoup d'eau quand il joue dehors par temps chaud. Emportez de l'eau avec vous quand vous sortez par temps chaud.

Vous trouverez plus d'informations à ce sujet, ainsi que des informations sur la sécurité avec les animaux dans la partie intitulée « **Familles** » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.





Attention

Les casques de vélo **ne sont pas** conçus pour les activités d'hiver. Ils sont seulement bons pour un seul coup et doivent être remplacés.

Les casques de hockey sont conçus pour plus qu'un seul coup, ce qui les rend sécuritaires pour la glissade et le patinage.

Les pièces et les matériaux qui composent un casque peuvent se dégrader avec le temps. Il est donc important de vérifier la date d'expiration indiquée à l'intérieur du casque et de le remplacer à cette date.

Pour plus d'informations sur les casques, consultez la section « **Sécurité** » dans « **Coordonnées - Soutien et Information** » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.

La sécurité en hiver

- Faites jouer votre enfant à l'intérieur si la température descend en dessous de -25°C ou si le refroidissement éolien atteint -28°C .
- Habillez-le chaudement pour jouer à l'extérieur. Cela signifie un chapeau, des mitaines, des bas, des bottes et plusieurs couches de vêtements, comme une chemise, un chandail et un manteau.
- Si votre enfant se mouille quand il est dehors, rentrez à l'intérieur dès que vous le pouvez. Enlevez les vêtements mouillés et aidez-le à se réchauffer.
- Sur un traîneau, les enfants doivent porter un casque de ski ou de hockey bien ajusté.
- Lorsqu'ils patinent, les enfants devraient toujours porter un casque de hockey bien ajusté.
- Ne laissez jamais votre enfant seul sur un traîneau. Un adulte devrait toujours accompagner un enfant de moins de 5 ans sur un traîneau. Utilisez un traîneau fait pour plusieurs personnes qui est facile à diriger et à arrêter.

Le saviez-vous?

Votre enfant a besoin de protection solaire en hiver et en été, même par temps nuageux.



La sécurité dans l'eau

Au Canada atlantique, la noyade est la troisième cause de décès liée à des blessures chez les enfants.

Pour protéger votre enfant :

- **Restez près de votre enfant quand il se trouve à proximité de l'eau.** Un adulte devrait se trouver à portée de bras d'un enfant de moins de 5 ans. Cela comprend les pataugeoires. Un enfant peut se noyer dans quelques pouces d'eau.
- **Soyez très prudent dans les piscines résidentielles,** à la fois creusées ou hors sol. Près de la moitié de toutes les noyades d'enfants surviennent dans les piscines résidentielles. Pour éviter que les petits enfants s'approchent des piscines, il devrait y avoir une clôture de chaque côté, avec une porte à fermeture et à verrouillage automatiques. Mettez les équipements de sécurité près de la piscine. Cela comprend un téléphone près de la piscine, les aides de sauvetage et une trousse de premiers soins.
- **Suivez un cours de premiers soins ou de RCR.** La présence d'une personne possédant ces compétences, lorsque votre enfant est dans l'eau, pourrait lui sauver la vie. (Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**)
- **Assurez-vous que votre enfant porte un gilet de sauvetage bien ajusté** quand il est dans l'eau ou à proximité de l'eau, ou encore sur un bateau.

Les tout-petits sont trop jeunes pour apprendre à nager par eux-mêmes. À cet âge, les cours de natation qui rassemblent les parents et les enfants se concentrent davantage sur le plaisir et l'aisance dans la piscine.

La sécurité sur les terrains de jeux

- Surveillez toujours votre enfant quand il est sur un terrain de jeux. Restez à proximité pour prévenir les blessures.
- Ne laissez pas votre enfant jouer sur des équipements de plus de 1,5 m (5 pi). Si votre enfant ne peut pas monter sur l'équipement ou l'atteindre par lui-même, celui-ci est probablement trop grand pour lui.
- Vérifiez le sol sous l'équipement de jeu et enlevez les objets coupants ou dangereux.
- Allez sur des terrains de jeux qui possèdent des surfaces molles, par exemple du sable, du gravillon, des copeaux de bois ou du caoutchouc.
- Ne fixez jamais des choses comme des cordes à sauter ou des laisses pour animaux à de l'équipement de jeux. Les enfants peuvent s'enrouler autour et s'étouffer.
- Ne vous approchez pas des balançoires en mouvement et du bas des toboggans.
- Apprenez à votre enfant à s'asseoir pour utiliser les balançoires et les toboggans.



Attention

Il peut être dangereux de descendre un toboggan avec votre enfant sur vos genoux. Celui-ci peut en effet se blesser ou se casser un os s'il reste coincé dans le toboggan.

Attention

Habillez votre enfant pour qu'il soit en sécurité sur le terrain de jeux.

- **Pas** de vêtements amples, de cordons ou de longs foulards. Ceux-ci pourraient s'accrocher à l'équipement et étouffer votre enfant.
- **Pas** de casques. En portant un casque, votre enfant peut se coincer la tête dans un espace où normalement il peut aller.



Le saviez-vous?

Vous trouverez plus d'information sur la sécurité dans les terrains de jeux dans la ressource **Terrains de jeu – 5 conseils de sécurité**, disponible dans le site Web du programme Child Safety Link. (Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**.)

Tricycles et trotteuses

Les tricycles et les trotteuses doivent correspondre à l'âge de votre enfant, à ses capacités et à son stade de développement. Lisez les instructions et les avertissements qui accompagnent ces jouets pour être sûr qu'ils sont sans dangers pour votre enfant.

Surveillez attentivement votre enfant quand il utilise un tricycle ou une trotteuse. Un enfant sur un tricycle ou une trotteuse ne devrait **JAMAIS** être autorisé à aller dans la rue.

Il est important que votre enfant porte un casque bien ajusté qui soit à sa taille chaque fois qu'il est sur un tricycle. Achetez un casque de la taille actuelle de votre enfant, pas de la taille qu'il aura plus grand.

Le saviez-vous?

Assurez-vous que le casque soit de la taille de votre enfant avant de l'acheter. Utilisez la règle **2V1**.

Lorsque le casque est attaché sur la tête de votre enfant :

- Vous devez pouvoir mettre **2** doigts, dans le sens de la largeur, entre le bord du casque et les sourcils.
- La sangle doit former un **V** sous les oreilles.
- Vous devez pouvoir mettre **1** doigt entre le menton et la sangle.

Vous trouverez plus d'informations sur l'ajustement approprié d'un casque sur le site Child Safety Link (les coordonnées sont indiquées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**).



Attention

Les pièces et les matériaux qui composent un casque peuvent se dégrader avec le temps. Il est donc important de vérifier la date d'expiration indiquée à l'intérieur du casque et de le remplacer à cette date.



Attention

Achetez votre siège d'auto au Canada.

Les sièges d'auto achetés à l'extérieur du Canada, ou en ligne à partir de sources non canadiennes, ne satisfont pas aux normes de sécurité du Canada.

Regardez pour cette marque de sécurité.



La sécurité sur la route

Les sièges d'auto

Les sièges d'auto sauvent des vies. Lorsque vous utilisez correctement le bon siège d'enfant, vous pouvez réduire de plus de 70 % le risque que votre enfant soit blessé ou tué dans un accident de voiture.

En Nouvelle-Écosse, la loi exige que votre enfant soit installé dans un siège chaque fois qu'il se trouve dans une voiture ou un camion. Protégez votre enfant en utilisant un siège d'auto pour tous les déplacements, y compris avec les grands-parents ou les gardiens ou dans un taxi.

Un siège orienté vers l'arrière offre la meilleure protection pour la tête, le cou et la colonne vertébrale de votre enfant en cas d'arrêt soudain ou de collision. Gardez le siège de votre enfant orienté vers l'arrière aussi longtemps que le siège lui convient, selon sa taille.



Le saviez-vous?

La sécurité sur la route ne concerne pas que les voitures.

Vous pouvez dès maintenant apprendre à votre enfant à marcher dans les rues et à les traverser en toute sécurité. Voici quelques règles de sécurité de base à enseigner à votre enfant :

- « Il faut traverser les rues aux passages pour piétons. »
- « Il faut regarder des deux côtés avant de traverser la rue. »
- « Il ne faut jamais aller dans une rue entre deux voitures en stationnement. »
- « Il faut toujours que tu tiennes la main d'un adulte lorsque tu traverses la rue. »
- « Regarde le conducteur pour être sûr qu'il te voit avant de traverser la rue. »

Même si votre enfant est encore dans une poussette, vous pouvez lui dire que les voitures restent dans la rue, et que les gens restent sur le trottoir. À chaque coin de rue, vous pouvez dire : « Il faut regarder des deux côtés avant de traverser la rue, pour être sûr qu'aucune voiture ne vient. »

Il faudra un certain temps avant que votre enfant soit assez vieux pour comprendre et suivre ces règles de sécurité. Mais votre exemple l'aidera à apprendre.



Attention

Ne laissez jamais votre enfant seul dans une voiture, même pendant quelques minutes.

Sécurité

Lorsque votre enfant devient trop grand pour son siège orienté vers l'arrière, il aura besoin d'un siège orienté vers l'avant équipé d'un harnais 5 points pour assurer sa sécurité.

Vous trouverez des informations sur la façon de choisir et d'installer des sièges d'auto dans **Protégeons nos enfants : Guide sur les sièges d'auto à l'intention des parents et des aidants**. Vous trouverez une copie de ce guide à l'arrière de **Tendres soins : Parents et familles**.

Sièges et remorques pour vélos

Quand votre enfant atteint sa première année, vous pouvez utiliser un siège ou une remorque de vélo. Le personnel d'un magasin spécialisé dans la vente de vélos peut vous aider à choisir ces produits. Si vous achetez un siège ou une remorque d'occasion, vérifiez auprès du fabricant pour vous assurer que la remorque ou le siège pour vélo n'a pas été rappelé pour des raisons de sécurité. Pour en savoir plus sur les remorques et les sièges pour vélo, adressez-vous à Parachute Canada. (Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**.)

Le saviez-vous?

Vous vous demandez comment on se sent avec un siège pour vélo? Montez sur votre vélo avec un sac de pommes de terre dont le poids est le même que celui de votre enfant quand il se trouve dans ce siège.

Et n'oubliez pas : Les pommes de terre ne donnent pas de coups de pied et ne se tortillent pas comme votre enfant.

Attention



Pour être sûr, un siège pour vélo doit être solidement fixé au vélo. Envisagez de demander à un professionnel de l'installer pour vous.

Les remorques pour vélos peuvent être un peu plus sécuritaires que les sièges pour vélo parce qu'elles sont plus près du sol. Également, quand un enfant bouge dans un siège pour vélo, il peut déséquilibrer le conducteur, ce qui peut entraîner plus facilement des chutes.

Assurez-vous que votre enfant est toujours attaché dans le harnais de sécurité et porte un casque de vélo bien ajusté. Seuls les casques de vélo sont sécuritaires pour voyager dans une remorque ou un siège pour vélo. Les autres types de casques ne permettent pas de protéger les enfants. Votre famille devrait avoir la règle suivante : toute personne à vélo ou se trouvant dans un siège ou une remorque pour vélo doit porter un casque.

Les sièges pour vélos devraient avoir :

- Un cadre en plastique robuste
- Un dossier et des côtés élevés pour empêcher votre enfant de se balancer
- Une protection latérale pour empêcher les pieds de se prendre dans les roues
- Un harnais à trois ou cinq points, muni d'une sangle entre les jambes; la même chose que dans le siège d'auto de votre enfant.

Les remorques pour vélo doivent avoir :

- Un harnais pour chaque enfant
- Suffisamment d'espace pour un casque
- Un bras d'attelage qui permet d'empêcher la remorque de basculer ou de se détacher
- Un cadre métallique robuste et des sièges rembourrés
- Des protège-roues pour empêcher les enfants de mettre leurs doigts dans les rayons
- Un toit pour protéger les enfants de la pluie, du vent et du soleil. Assurez-vous que la remorque soit bien aérée. Par une chaude journée, la température d'une remorque pour vélo peut atteindre 40 °C, ou plus.

***Votre enfant veut
que vous sachiez ...***

Je veux tout voir, tout sentir et tout faire!
Je veux courir, sauter, grimper! J'ai besoin
d'explorer mon monde. Surveille-moi pour
que je sois en sécurité.







Quelques mots
pour terminer

Les gens disent souvent que « nos enfants sont notre avenir ».

Mais on oublie souvent que l'avenir de nos enfants dépend de l'amour et des soins qu'ils reçoivent tout de suite.

En tant que parent, les tendres soins que vous donnez à vos enfants leur permettent :

- d'être en bonne santé et actifs, heureux et en sécurité;
- de respecter et d'aimer leur famille et leurs amis;
- d'être fiers d'eux-mêmes et de leur culture;
- de faire partie de leur communauté;
- d'aimer apprendre et de réussir.

Être un bon parent n'est pas toujours facile.

Être parent peut être enrichissant, passionnant, difficile et frustrant...tout ça en même temps. Mais c'est toujours important. Vous aidez vos enfants à acquérir les aptitudes et la confiance dont ils auront besoin toute leur vie. Être un bon parent peut permettre à tous vos enfants d'avoir un avenir meilleur.

Les guides **Tendres soins** s'arrêtent à 3 ans, mais être parent dure toute la vie. Nous espérons que ces guides vous ont permis d'apprendre et de grandir avec vos enfants. Nous espérons qu'ils vous ont aidé à découvrir vos forces et vos compétences en tant que parent. Nous espérons qu'ils vous ont aidé, ainsi que votre famille, à traverser les premières années d'une longue et heureuse vie ensemble.

Quelques mots pour terminer







Ressources

Santé publique.....	188
Programme de vaccination pour les enfants, les jeunes et les adultes.....	189
Soins de santé - Enfant couvert par l'assurance-maladie provinciale (MSI)	190

Santé publique

Vous trouverez dans le guide intitulé **Tendres soins : Parents et familles** les coordonnées de toutes les ressources et de tous les services d'aide dont il est question dans le présent guide.

- Amherst..... 1-800-767-3319 ou 902-667-3319
- Antigonish 902-867-4500, poste 4800
- Baddeck 902-295-2178
- Barrington Passage 902-742-7141
- Berwick 902-542-6310
- Bridgewater 902-543-0850
- Chéticamp..... 902-224-2410
- Digby 902-742-7141

- Elmsdale 902-883-3500
- Glace Bay..... 902-842-4050
- Guysborough 902-533-3502
- Municipalité régionale d’Halifax, West Hants et côte Est..... 902-481-5800
- Inverness..... 902-258-1920
- Liverpool 902-543-0850
- Lunenburg..... 902-543-0850
- Meteghan Centre 902-742-7141
- Middleton..... 902-542-6310
- Neil’s Harbour..... 902-336-2295
- New Glasgow 902-752-5151
- New Waterford..... 902-862-2204
- North Sydney..... 902-794-2009
- Port Hawkesbury..... 902-625-1693
- Shelburne..... 902-742-7141
- Sydney..... 902-563-2400
- Truro..... 902-893-5820
- Wolfville 902-542-6310
- Yarmouth 902-742-7141



Programme de vaccination pour les enfants, les jeunes et les adultes

Les vaccins inclus dans ce programme sont offerts gratuitement.

Les enfants, les jeunes et les adultes dont l'état de santé est à risque élevé pourraient devoir recevoir des doses supplémentaires et être admissibles à des vaccins supplémentaires ou différents. Pour obtenir plus d'information, consultez votre fournisseur de soins de santé ou le [bureau de la Santé publique](#) de votre région.

Vaccins pour les enfants

	Calendrier						
	Naissance	2 mois	4 mois	6 mois	12 mois	18 mois	4 à <7 ans
VRS Virus respiratoire syncytial - anticorps monoclonal	✓ ¹						
Antigrippal				✓ ²			
dCaT-VPI-Hib Vaccin contre la diphtérie, le tétanos, la coqueluche acellulaire, la polio et l' <i>Haemophilus influenzae</i> de type b		✓	✓	✓		✓	
RV Rotavirus		✓	✓	✓			
Pneu conj. Vaccin conjugué 15-valent contre le pneumocoque		✓	✓		✓		
Men C conj. Vaccin conjugué contre le méningocoque du groupe C					✓		
RROV Vaccin contre la rougeole, la rubéole, les oreillons et la varicelle					✓	✓	
dCaT-VPI Vaccin contre le tétanos, la diphtérie, la coqueluche acellulaire et la polio							✓

¹Le vaccin contre le VRS est offert à tous les bébés de moins de 8 mois qui vivent leur première saison du VRS.

²Pendant chaque saison de la grippe pour tous les enfants de 6 mois ou plus. Les enfants de moins de 9 ans qui reçoivent un vaccin antigrippal pour la première fois doivent recevoir deux doses.

Vaccins administrés à l'école

	7 ^e année
HPV Vaccin contre le virus du papillome humain	✓
Hépatite B Vaccin contre l'hépatite B (2 doses)	✓
dCaT Vaccin contre le tétanos, la diphtérie et la coqueluche acellulaire	✓
Méningococcique quadrivalent Vaccin quadrivalent contre le méningocoque (groupes A, C, W et Y)	✓

Vaccins pour les adultes

	Calendrier			
	Personnes enceintes	Tous les adultes	Adultes de 65 ans et plus	Adultes de 75 ans et plus
Antigrippal Chaque saison de l'influenza	✓ ³	✓		
Antigrippal renforcé Chaque saison de l'influenza			✓	
dCaT Vaccin contre le tétanos, la diphtérie et la coqueluche acellulaire (une dose à l'âge adulte 10 ans après l'administration d'un vaccin contre le tétanos)	✓ ⁴	✓		
dT Vaccin contre le tétanos et la diphtérie (aux 10 ans)		✓		
Pneu conj. Vaccin conjugué 20-valent contre le pneumocoque			✓	
Zona Vaccin contre le zona (2 doses)			✓	
VRS Vaccin contre le virus respiratoire syncytial				✓
RRO Vaccin contre la rougeole, la rubéole et les oreillons (deux doses pour les personnes nées en 1970 ou à une date ultérieure) Consultez la politique sur l'admissibilité aux vaccins financés par le gouvernement en N.-É. (en anglais seulement) pour en savoir plus.		✓		

³Peu importe le trimestre, le vaccin contre la grippe doit être offert à chaque grossesse pendant la saison grippale.

⁴Peu importe l'âge et les vaccins reçus précédemment, le vaccin dCaT doit être offert à chaque grossesse.

Vous pourriez avoir droit au vaccin contre la COVID-19. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou visitez www.nshhealth.ca/coronavirusvaccine pour en savoir plus.

Pour obtenir les calendriers les plus récents, consultez le site Web du ministère de la Santé et du Mieux-être (novascotia.ca/dhw/cdpc/documents/Routine-Immunization-Schedules-for-Children-Youth-Adults-fr.pdf) ou balayez ce code :



Rév. novembre 2025

Soins de santé - Enfant couvert par l'assurance-maladie provinciale (MSI)

Soins dentaires

L'assurance-maladie (MSI) couvre les soins dentaires de base pour les enfants, dès leur naissance et jusqu'à la fin du mois de leur 15^e anniversaire.

Une fois par année, le programme de santé bucco-dentaire pour enfants du régime MSI couvre :

- Un examen dentaire de rappel
- Un traitement au fluorure
- Deux radiographies de routine
- Obturations, extractions nécessaires et conseils nutritionnels. Des traitements supplémentaires au fluorure peuvent parfois être pris en charge, selon l'avis de votre dentiste.
- Échelle (1 unité pour les enfants de 10 ans et moins; 2 unités pour les enfants de 11 à 14 ans)

- Un autre service préventif, comprenant, sans s'y limiter, des instructions sur le brossage, l'utilisation du fil dentaire ou un nettoyage

Vérifiez auprès de votre cabinet dentaire les services actuellement couverts par le régime MSI, car les possibilités de couverture peuvent changer, ou consultez le site Web du ministère de la Santé et du Mieux-être pour obtenir des renseignements sur le programme de santé bucco-dentaire pour les enfants.

De plus, le régime MSI couvre l'application de scellant sur les molaires permanentes. Dans certains cas, le régime MSI couvre également un deuxième traitement au fluorure. Vérifiez auprès de votre cabinet dentaire si votre enfant est admissible à un deuxième traitement au fluorure payé par le régime MSI.

Vision

Examen de la vue de routine

L'Association canadienne des optométristes recommande que les enfants passent leur premier examen de la vue entre 6 et 9 mois. Le régime MSI couvre un examen de la vue complet de routine **une fois tous les deux ans** pour les enfants qui n'ont pas encore atteint leur 10^e anniversaire.

Pour ce rendez-vous, vous pouvez emmener votre enfant chez n'importe quel optométriste de la province. Un examen de la vue complet permet d'examiner si l'enfant voit bien de près, si ses yeux travaillent bien ensemble et s'ils sont en bonne santé. Votre enfant doit avoir un examen de la vue même si sa vision est de 20/20.

Spécialistes des pathologies de la parole et de l'ouïe

Hearing and Speech Nova Scotia est un service d'examen et de traitement des troubles de la parole et de l'ouïe qui est financé par la Province et qui s'adresse aux personnes de tout âge vivant en Nouvelle-Écosse. Les spécialistes des pathologies de la parole et de l'ouïe peuvent apporter une aide en lien avec tous les problèmes d'audition, de langage et d'élocution que vous ou votre enfant pourriez avoir, et ce grâce à la prévention, aux diagnostics et aux traitements.

Ces services sont gratuits pour les personnes ayant une carte MSI (assurance-maladie provinciale). Vous pouvez prendre rendez-vous directement sans consulter d'abord un médecin ou un autre professionnel.

En Nouvelle-Écosse, un examen auditif est effectué pour chaque nouveau-né avant qu'il quitte l'hôpital. Si votre bébé n'a pas subi d'examen auditif à sa naissance, prenez rendez-vous dès que possible auprès du service Hearing and Speech Nova Scotia. Si votre enfant a subi un examen auditif à sa naissance, vous pouvez quand même prendre rendez-vous si vous avez des préoccupations ou des questions.

Vous voudrez peut-être aussi faire examiner l'audition de votre enfant dans les cas suivants :

- Antécédents familiaux de perte d'acuité auditive
- Infections fréquentes du liquide de l'oreille moyenne ou des oreilles
- Maladies pouvant entraîner une perte auditive, comme la méningite
- Certaines maladies ou certains médicaments pouvant entraîner une perte auditive
- Malformations faciales ou crâniennes, comme une fente labiale ou une fissure de la voûte palatine

La parole et le langage se développent avec le temps. Chaque enfant se développe à son propre rythme. Pour savoir à quoi vous attendre selon l'âge de votre enfant, consultez le site hearingandspeech.ca. **Quelles que soient** vos préoccupations au sujet des aptitudes de votre enfant à communiquer, contactez **Hearing and Speech Nova Scotia au 1-888-780-3330** (numéro sans frais), ou par courriel à info@nshsc.nshealth.ca.





Merci!

Merci!

Santé Nouvelle-Écosse remercie les nombreuses personnes qui ont pu participer à la rédaction de ce guide grâce à leur engagement à l'égard des parents, des bébés et des familles de la province. Leurs conseils, avis et soutien ont rendu la création de ce guide possible.

Nous souhaitons en particulier remercier le Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale dont le travail a été essentiel pour la création de la série **Tendres soins**.

Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale (2008–2011)

- **Jennifer Macdonald** (coprésidente), éducatrice en santé, niveau provincial, ministère de la Santé et du Mieux-être de la Nouvelle-Écosse
- **Rose Couch** (coprésidente), coordonnatrice, petite enfance – Développement de la santé, ministère de la Santé et du Mieux-être de la Nouvelle-Écosse
- **Shannon O'Neill**, hygiéniste dentaire de la santé publique, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- **Sue Arsenault**, infirmière de la santé publique, Services de la santé publique, régies régionales de la santé Pictou, Colchester, East Hants et Cumberland
- **Kim Arcon**, visiteuse à domicile, régies régionales de la santé South West Nova, Annapolis Valley et South Shore
- **Susan DeWolf**, travailleuse en soutien familial, Extra Support for Parents Volunteer Service, IWK Health Centre
- **Shelley Thompson**, coordonnatrice, élaboration de politiques et de programmes pour les centres de soins pour enfants, ministère des Services communautaires
- **Amy MacAulay**, coordonnatrice des services à la petite enfance, Services de la santé publique, régie de la santé Capital

Un merci tout particulier aux nombreuses personnes qui, au cours des dernières années, ont contribué à la création ou à la révision des guides de la série **Tendres soins**.

- Laura Brennan, coordonnatrice, nutrition de la petite enfance, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Alice de la Durantaye, travailleuse communautaire, régie régionale de la santé South West Nova
- Danielle Duncan, spécialiste des programmes pour la petite enfance, Santé Nouvelle-Écosse
- Natasha Horne, coordonnatrice du soutien aux familles, Centre de ressources pour les familles de Dartmouth
- Joanne Llewellyn, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé Annapolis Valley
- Sherry MacDonald, infirmière de la santé publique, régie régionale de la santé Guysborough Antigonish Strait
- Sarah Melanson, coordonnatrice, régie de la santé Capital
- Sarah Morrison, agente du programme de la petite enfance, Santé Nouvelle-Écosse
- Michelle Newman, spécialiste en ressources, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Pauline Raven, consultante en photographie

- Haileigh Robb, consultante en petite enfance, Santé Nouvelle-Écosse
- Nadine Romaine, nutritionniste pour la santé publique, régie de la santé Capital
- Breana Rubin, spécialiste des programmes pour la petite enfance, Santé Nouvelle-Écosse
- Bekki Whalen, diététiste interne, ministère de la Santé et du Mieux-être

Groupe de travail spécial sur la nutrition

- Bonnie Anderson, nutritionniste pour la santé publique, régie de la santé Capital
- Laura Brennan, coordonnatrice, nutrition de la petite enfance, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Sarah Hallahan, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé Guysborough Antigonish Strait
- Stacy Hanninen, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé Annapolis Valley
- Brenda Leenders, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé Colchester East Hants
- Nadine Romaine, nutritionniste pour la santé publique, régie de la santé Capital
- Tina Swinamer, coordonnatrice, nutrition de la petite enfance, ministère de la Santé et du Mieux-être

Groupe de travail spécial sur le jeu

- Tami Gee, visiteuse communautaire à domicile, régie régionale de la santé Annapolis Valley
- Bronwen Lloyd, agente de développement de la petite enfance, Central Region Children's Unit, ministère des Services communautaires

- Terri Lowe, visiteuse communautaire à domicile, régie régionale de la santé South Shore
- Crystal Martin, conseillère en développement de la petite enfance, Central Region Children's Unit, ministère des Services communautaires
- Mary McConnell, travailleuse communautaire, régie régionale de la santé South Shore
- Sarah Melanson, consultante de la petite enfance, régie de la santé Capital
- Susan Miller, agente au traitement des permis, bureau de Lunenburg, ministère des Services communautaires
- Jamie Parker, Community Outreach, régie régionale de la santé Annapolis Valley
- Shelley Thompson, coordonnatrice, élaboration de politiques et de programmes pour les Centres de soins pour enfants, ministère des Services communautaires
- Cyndi Power, visiteuse à domicile, santé publique, régie régionale de la santé Pictou County
- Natasha Warren, coordonnatrice d'activités physiques, ministère de la Santé et du Mieux-être

Groupe de travail spécial sur le développement et le comportement

- Kim Arcon, visiteuse à domicile, régies régionales de la santé South West Nova, Annapolis Valley et South Shore
- Audrey Caldwell, infirmière de la santé publique, régie de la santé Capital
- Kim McClellan, infirmière de la santé publique, régie régionale de la santé Colchester East Hants
- Pauline Ring, coordonnatrice des visites à domicile, régie régionale de la santé South West Nova

Merci!

- Amy MacAulay, coordonnatrice de la petite enfance, services de la santé publique, régie de la santé Capital
- Shelley Thompson, coordonnatrice, élaboration de politiques et de programmes pour les centres de soins pour enfants, ministère des Services communautaires

Nous tenons aussi à remercier tous les partenaires de la santé publique et communautaires qui ont contribué à la création de ce guide.

Groupes de discussion

Nous tenons à remercier chaleureusement tous les parents qui ont participé aux groupes de discussion pour l'examen des versions préliminaires du guide **Tendres soins : De 1 à 3 ans**. Leurs expériences et leurs idées ont beaucoup contribué à la création de cette ressource.

- Maggie's Place Family Resource Centre, Truro
- Centre de ressources pour les familles de Dartmouth, Municipalité régionale d'Halifax
- Centre de ressources pour les familles de East Preston, Municipalité régionale d'Halifax
- Services d'établissement et d'intégration des immigrants, Municipalité régionale d'Halifax
- King Street Family Resource, membre de la South Shore Family Resource Association, Shelburne
- La Pirouette, Centre de ressources et de services à la famille, Pointe-de-l'Église
- Mi'kmaq Child Development Centre, Municipalité régionale d'Halifax
- Phoenix Youth Programs, Municipalité régionale d'Halifax

Merci aux étudiants du cours d'anglais pour professionnels de la santé diplômés à l'étranger

ainsi qu'à leur professeure, Beth Vye, professeure de la formation linguistique liée au marché du travail des Services d'établissement et d'intégration des immigrants, pour leurs suggestions de recettes de plats et de collations.

Lecteurs critiques

Nous remercions les personnes suivantes pour avoir consacré une partie de leur temps à la lecture critique de ce guide.

- Michelle Amero, coordonnatrice du programme d'alimentation saine, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Ross Anderson, chef des services dentaires, IWK Health Centre
- Sarah Blades, spécialiste en promotion de la santé, Child Safety Link, IWK Health Centre
- Janelle Comeau, spécialiste des stratégies liées à l'enfance et à la jeunesse, région Ouest, ministère des Services communautaires
- Sharon Davis Murdoch, coordonnatrice de la diversité, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Amanda el-Hawary, diététiste clinique, IWK Health Centre
- Christine Ellsworth, psychologue, programme de pédiatrie préscolaire, IWK Health Centre
- Meaghan Forster Raymond, directrice, Programme d'intervention précoce de Digby et des environs
- Mary Anne Fraser, coordonnatrice des soins pour enfants, ministère des Services communautaires
- Farida Gabbani, directrice, Activité physique, sports et loisirs, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Rick Gilbert, directeur, Vie saine et active, ministère de la Santé et du Mieux-être

- Shelley Goodwin, psychologue agréée, services de santé mentale de Yarmouth, régie régionale de la santé South West Nova
- Beth Guptill, M.D., médecin de famille, Bridgewater
- Communautés en santé, science et rendement des systèmes, Santé Nouvelle-Écosse
- Colin Higgs, professeur, Université Memorial, Terre-Neuve (retraité)
- Katherine Hutka, spécialiste en promotion de la santé — Sécurité des enfants passagers, programme Child Safety Link, IWK Health Centre
- Joyce Ledwidge, diététicienne, néonatalogie, IWK Health Centre
- Sarah Mavrak, spécialiste en promotion de la santé, programme Child Safety Link, IWK Health Centre
- Kim McGill, coordonnatrice de la vaccination, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Cornelia Melville, psychologue agréée pour enfants, régie régionale de la santé South West Nova
- Patricia Millar, responsable bénévole pour La Ligue La Leche, Canada, Dartmouth
- Carmen Celina Moncayo, coordonnatrice, soutien familial, Services d'établissement et d'intégration des immigrants
- Dee Mombourquette, coordonnatrice, Prévention et contrôle des maladies transmissibles, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Sandra Muir, coordonnatrice, Évaluation des acquis, Institute for Human Services Education
- Kim Mundle, spécialiste de la sécurité des sièges pour voitures, Child Safety Link, IWK Health Centre
- Dhruv Patel, spécialiste en promotion de la santé, programme Child Safety Link, IWK Health Centre
- Laurie Phalen, responsable de la protection de la santé, des maladies transmissibles et de la prévention, Santé Nouvelle-Écosse
- Les hygiénistes dentaires de Santé publique (toutes les zones), Santé Nouvelle-Écosse, pour leur collaboration à l'amélioration des sections sur la santé dentaire de la série **Tendres soins**
- Les diététistes de Santé publique (toutes les zones), Santé Nouvelle-Écosse, pour leur collaboration à l'amélioration des sections sur l'alimentation de la série **Tendres soins**
- Shari Ridgewell, agente de développement de la petite enfance, Central Region Children's Unit, ministère des Services communautaires
- Lisa Tobin, coordonnatrice des services de santé sexuelle, développement sain, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Kathy Venter, évaluatrice en chef, initiative Hôpitaux amis des bébés de l'OMS/UNICEF
- Robin Walker, v.-p., services médicaux, IWK Health Centre
- Tracey Williams, pédiatre, régie régionale de la santé Colchester East Hants

Familles ayant participé aux séances de photo

Nous remercions tout particulièrement les familles de la Nouvelle-Écosse et du Nouveau-Brunswick dont les photos apparaissent dans cet ouvrage.

Remerciements spéciaux à :

- SHYM, Supportive Housing for Young Mothers, Dartmouth
- Centre de ressources pour les familles de East Preston, East Preston

Tendres soins

De 1 à
3 ans
2026



Les quatre guides de la série Tendres soins peuvent être téléchargés à l'adresse : nshealth.ca/parenting-supports

Tendres soins est remis gratuitement à tous les nouveaux parents de la Nouvelle-Écosse.