



Créer une relation saine avec votre bébé et votre tout-petit

1. Passez du temps en tête à tête avec votre bébé.

Prenez du temps tous les jours pour câliner votre bébé. Jouez avec lui. Tenez votre bébé près de vous pour avoir beaucoup de contacts en face à face. Les contacts visuels et physiques doux et affectueux aideront votre bébé à communiquer avec vous et à grandir de façon saine.

Prenez du temps pour regarder ce que fait votre bébé. Réagissez à ses expressions faciales et aux sons qu'il fait et essayez de les imiter. Parlez-lui. La recherche montre que plus les bébés entendent de mots par jour, mieux ils apprennent. Ces échanges avec votre bébé l'aideront aussi à s'épanouir et à se développer.

2. Observez votre bébé.

Observez votre bébé et écoutez-le pour comprendre ses désirs ou ses besoins. Voici quelques indices pouvant vous aider à savoir ce que vous « dit » votre bébé :

Il tourne la tête ou évite le contact visuel.

« J'ai besoin de me reposer. »

Il fronce les sourcils, commence à pleurer, vous repousse.

« Je suis malade, j'ai mal; je me sens fâché ou délaissé. »

Il pleure, ouvre grand les yeux, se raidit, arque le dos ou se détourne de vous.

« Je suis en détresse, contrarié ou j'ai peur. »

Il tend les bras vers vous, vous suit (s'il sait marcher), son visage est triste — ses lèvres peuvent trembler.

« J'ai besoin de toi. »

Il sourit et se met à rire, vous regarde, tend les bras vers vous, gazouille.

« J'aime ça! »

Si vous avez un tout-petit...

Saviez-vous que vous êtes le meilleur jouet qui soit? Les enfants n'ont pas besoin de jouets coûteux ou élaborés pour grandir, apprendre et se développer. Ils ont avant tout besoin d'une personne sur qui ils peuvent compter pour leur parler, observer ce qu'ils font et les reconforter quand ils ont de la peine. Ils ont besoin d'appréhender et d'explorer le monde par le jeu.

Décrivez-vous différentes émotions à voix haute? En nommant les émotions qu'exprime votre enfant et en en parlant avec lui, vous pouvez l'aider à comprendre des émotions comme la joie, la tristesse, l'agitation et la colère. Les enfants qui peuvent exprimer leurs émotions et qui savent qu'ils se feront consoler calmement sont moins susceptibles de faire des crises pour communiquer leurs besoins.



Pour connaître des façons d'aider votre enfant à apprendre à vivre avec ses émotions, consultez le site www.healthyfamiliesbc.ca/parenting (en anglais).

Créer une relation saine avec votre bébé ou votre tout-petit

3. Remarquez les signaux de détresse.

Vous ne « gâchez » pas votre bébé en étant extrêmement attentif. N'ignorez pas les signaux de détresse qui vous indiquent que votre bébé a mal, est malade, a peur ou se sent seul.

D'après les chercheurs, les parents qui réagissent rapidement aux pleurs de leur bébé ont des enfants qui pleurent moins après leur première année. Après l'âge de quatre mois, les bébés peuvent endurer de courtes périodes de détresse légère. En leur donnant la chance de reprendre leur calme d'eux-mêmes, on les aide à apprendre de nouvelles compétences et à dormir plus longtemps la nuit. Les jeunes enfants ont besoin d'aide de la part des adultes pour apaiser leur détresse, mais doivent aussi avoir la chance d'apprendre à reprendre leur calme d'eux-mêmes lorsqu'ils sont en colère et frustrés.

4. Amusez votre bébé.

Aidez votre bébé à explorer et à jouer en trouvant des façons de lui faire connaître de nouvelles choses. Empiler des contenants ou jouer avec des blocs ou des animaux en peluche, c'est bien plus amusant quand d'autres personnes jouent aussi. Ouvrez les bras à votre bébé quand il a besoin d'être câliné ou réconforté.

5. Passez du temps au sol avec bébé.

Un bébé qui pense est un bébé actif. Tous les bébés ont besoin d'être sur le ventre sur un matelas ou une couverture sur le sol. Pendant ces moments, votre bébé exercera ses muscles ou découvrira de nouvelles façons de bouger. Prenez le temps de regarder ce qu'il fait. Réagissez aux signes qu'il vous donne. S'il n'a encore jamais passé de temps sur le ventre, commencez graduellement, par de courtes périodes.



Conseils à tous les parents...

Pardonnez à vous-même et à votre conjoint les erreurs que vous pouvez commettre. Personne n'est parfait. Il est impossible d'être un parent parfait. Il n'est même pas judicieux d'essayer d'être un parent parfait!

Prenez soin de vous-même. Les parents qui ont peur ou qui se sentent seuls, tristes ou inquiets trouveront difficile de répondre aux besoins de leur bébé. Si vous ressentez l'un de ces sentiments, parlez-en à une infirmière de la santé publique ou à votre médecin de famille pour obtenir de l'aide.

Évitez les gestes brusques et parlez doucement. La confiance est au cœur d'une relation saine entre un parent et son enfant. Vous pouvez gagner la confiance de votre enfant en étant une source stable de réconfort. Ainsi, votre enfant se sentira protégé et en sécurité.

Pour plus d'information, visitez www.healthyfamiliesbc.ca/parenting ou appelez HealthLinkBC, au 8-1-1. Pour télécharger la version la plus récente de la présente brochure, visitez www.childhealthbc.ca/bchcda.

Cette fiche de renseignements a été préparée pour la BC Healthy Child Development Alliance, par Evelyn Wotherspoon, en partenariat avec l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC). Les opinions exprimées dans cette publication ne reflètent pas nécessairement les opinions officielles de l'ASPC.

Le contenu de cette fiche d'information est une adaptation de :

Appleyard K., L. J. Berlin. Supporting Healthy Relationships Between Young Children and Their Parents: Lessons from Attachment Theory and Research. Durham, Caroline du Nord : Center for Child and Family Policy; 2007. <https://childandfamilypolicy.duke.edu/pdfs/pubpres/SupportingHealthyRelationships.pdf>
Site consulté le 10 janvier 2012.

Cooper M., K. Hoffman, R. Marvin, B. Powell. Building a Secure Attachment with Your Baby. 2000. www.circleofsecurity.net. Site consulté le 10 janvier 2012.

DISTRIBUÉ PAR :