

Accompagnez le
développement
de votre bébé
étape par étape



Éduquer
différemment

Accompagnez le développement de votre bébé étape par étape

*Accompagnez le développement de votre bébé
grâce à l'éducation positive,
de la naissance à 18 mois*

Devenir parent est impressionnant. D'un coup, on devient la personne la plus importante au monde pour un petit être fragile et dépendant de nous. Notre vie change. Nous devons nous occuper de ce bébé à qui nous avons donné la vie.

Mais qu'entendons-nous par "s'occuper de son bébé" ?

Le nouveau né ne pouvant se débrouiller seul, notre rôle premier est de le nourrir, le changer, lui faire sa toilette.

Mais cela ne s'arrête pas là.

Notre rôle est également de l'aider à développer ses compétences en lui fournissant les outils adaptés. Pour cela, fort heureusement, nul besoin d'avoir fait des études en petite enfance ou d'être une assistante maternelle accomplie. Une observation attentive de son enfant suffit.

Tous les bébés grandissent à leur rythme, le rythme du mien n'étant pas celui du vôtre. Ainsi les conseils donnés dans les livres ne sont que pour un âge théorique. Votre enfant va peut être marcher plus tôt que la moyenne ou commencer à parler plus tard. C'est pour cela que l'observer est primordial car il vous fera comprendre quelle compétence il est prêt à acquérir. À ce moment, à vous de lui proposer l'activité adaptée.

Avec ce dossier, j'ai voulu regrouper en un seul endroit des informations essentielles glanées dans de nombreux livres.

Il n'a pas pour but d'être exhaustif. Il ne contient qu'une partie des nombreux moyens que vous avez à votre disposition pour favoriser le développement de votre enfant. Cependant, j'estime que c'est un bon début pour tout jeune parent.

J'ai voulu garder ce dossier simple. Pour cela il est découpé en 3 grandes phases de l'enfance : de **0 à 6 mois**, de **6 à 12 mois** et enfin de **12 à 18 mois**.

Vous trouverez dans chaque chapitre des conseils adaptés à la tranche d'âge de votre bébé.

Dans un premier temps, je vous conseille de le lire en entier. Votre enfant pourrait être plus précoce que la moyenne (ou moins), vous devez savoir à quoi vous attendre. Puis une fois terminé, relisez la partie correspondant à votre enfant.

Bonne lecture !

De 0 à 6 mois

Surstimulation

Lorsqu'il naît, un bébé découvre le monde qui l'entoure. Chaque objet, chaque personne, chaque son, chaque bruit est nouveau pour lui. Il n'a encore jamais rien connu de tel.

Les êtres humains s'efforcent de comprendre chaque situation nouvelle. Mais pour un nouveau né, qui n'a encore que très peu de vécu, tout ce qui l'entoure est nouveau. Il va alors chercher à comprendre tout ce qu'il voit, entend, touche, sent. Il peut donc très vite se retrouver en état de stimulation excessive. C'est à dire qu'il aura trop de stimuli extérieurs qu'il ne pourra comprendre. Cela va le perturber.

Dans ce cas, le bébé pleurera pour nous indiquer son stress et sa frustration.

William James décrit le monde du nouveau né en ces termes :

*« l'enfant, assailli par les yeux, les oreilles, le nez, la peau et les entrailles
tout à la fois, ressent cela comme un grand foisonnement, un
bourdonnement confus »*

Willams James, cité par Aletha Solter dans *Mon bébé comprend tout*

Au fur et à mesure que l'enfant grandit, son expérience s'élargit. Il est donc moins susceptible d'être affecté par une surstimulation.

C'est pour cela qu'il est conseillé de faire découvrir progressivement au jeune bébé de nouveaux lieux, personnes ou événements. La clé est d'y aller petit à petit pour qu'il ne soit pas déboussolé par trop de nouveauté à la fois.

Éviter d'emmener un bébé au centre commercial juste après sa naissance. La lumière éblouissante, la musique forte et le monde sont trop de stimuli nouveaux à la fois.

Sur le dos

Il existe de nombreux objets où poser son bébé lorsque l'on souhaite se reposer quelques minutes : un transat ou un parc par exemple.

Cependant, la meilleure position pour votre bébé, c'est allongé sur le dos. Il y est libre de ses mouvements et peut découvrir le monde à son rythme.

Lorsque vous sentez que votre enfant en a assez d'être dans vos bras où lorsqu'il est calme et détendu, allongez le sur le dos à côté de vous puis laissez le découvrir le monde. L'idéal est d'avoir une couverture douce ou un matelas de gymnastique bien rembourré afin qu'il soit confortablement installé.

△ Un bébé ne doit jamais être laissé seul dans une pièce. Sauf, en toute sécurité dans son lit.

Allongé sur le dos, votre bébé va découvrir l'environnement qui l'entoure à son rythme. Peut-être qu'il va d'abord passer plusieurs jours à regarder le plafond ou jouer avec ses doigts ou peut-être qu'il va essayer de se mettre sur le ventre. Dans tous les cas, vous devez l'accompagner : mettez des mots sur ses actions, regardez le, souriez lui, ayez du plaisir à le voir évoluer chaque jour.

Pas de panique si vous avez l'impression qu'il ne fait rien. Il ne fait pas rien, il observe, il essaie de comprendre le monde qui l'entoure.

Lorsque bébé est sur son tapis il va se contorsionner, se retourner, essayer d'attraper les objets autour de lui. Parfois il n'y arrivera pas. Cela va le frustrer et l'énerver.

N'intervenez pas. Cette couverture est son lieu de découverte.

Les seules fois où vous devez intervenir c'est lorsqu'il est dans une position inconfortable et qu'il n'arrive pas à en sortir. Il vous indiquera par des pleurs ou des gémissements son malaise.

Pied nu

Le fait de mettre ou non des chaussures à un bébé est un sujet qui fait débat.

Les dernières recommandations des spécialistes préconisent de ne pas faire porter de chaussures à un bébé tant qu'il ne marche pas avec assurance.

En effet, le contact direct du pied avec le sol permet aux muscles, aux chevilles et aux orteils de lui assurer un bon équilibre. Lorsque le pied est emprisonné dans une chaussure rigide, ce n'est pas le cas. Bébé aura alors plus de mal à apprendre à marcher.

Avant qu'il ne sache marcher, mettez lui des chaussettes ou des chaussons souples qui laissent le pied et la cheville libres lorsque vous sortez.

Pour ses premières chaussures, choisissez-en à semelle souple. Les chaussures montantes manquent de flexibilité et celles dites "spéciales" sont inutiles.

Bébé n'est pas né avec des chaussures, enlevez-lui le plus souvent possible ;)

Images contrastées

À la naissance, le champ visuel du bébé est limité. Il ne voit que jusqu'à 20-30 cm, en noir et blanc et sa vision est floue et très approximative. Ce n'est qu'entre 4 et 7 mois qu'il verra les couleurs.

⚠ Lors des premières semaines, il est préconisé de ne pas l'exposer à une lumière forte.

Au début, il n'arrive à voir que ce qui est devant lui. Il ne distingue pas sur les côtés. Par contre, il distingue la lumière, les formes, les mouvements et les contrastes.

Pour stimuler sa vision, présentez lui des images à fort contraste. De nombreux livres présentant des formes très simples en noir et blanc sont disponibles pour les nouveaux nés.

Rappelez vous, il ne voit que jusqu'à 20 à 30 cm, tenez le livre proche de son visage.

Des livres comme **Noir sur blanc** et **Blanc sur noir** de Tana Hoban ou **L'art des bébés** sont parfaitement adaptés aux nouveaux nés.
Je vous les recommande.

Les mobiles sont également des objets qui vont stimuler le regard de bébé. En focalisant son regard dessus et en les suivant des yeux lorsqu'ils bougent, le bébé va découvrir les formes, les couleurs, la profondeur.

Il est préférable que le mobile bouge lentement pour que le bébé puisse suivre ses mouvements. Il doit être suspendu à 25 cm au dessus de lui, entre son nombril et son visage. Sa position doit permettre à l'enfant de le regarder naturellement et sans faire d'effort.

⚠ À la naissance, bébé voit flou et son champ visuel est limité à 20-30 cm face à lui.

Le jeu

« Avoir une attitude jeu, c'est être spontané, utiliser son sens de l'humour, être curieux et imaginatif, avoir le goût de courir des risques et de prendre des initiatives. Avoir une attitude ludique c'est aussi ne pas se prendre au sérieux et ne pas prendre au sérieux la situation. Quand on joue, rien n'est dramatique, ce n'est qu'un jeu; l'objectif est d'abord et avant tout d'avoir

du plaisir, non de gagner ou de réussir mieux que l'autre. »

Francine Ferland, *Et si on jouait ?*

Lorsqu'il naît, l'enfant n'a pas conscience de son corps et de ses limites. C'est grâce aux sensations ressenties qu'il va petit à petit prendre conscience qu'il est un être distinct de sa maman et de son papa.

Au cours des 6 premiers mois, le jeu va permettre au bébé de découvrir son corps et son environnement. C'est par exemple, le contact de ses mains avec un objet qui va lui permettre de se rendre compte que les petits doigts qui se trouvent au bout de son bras sont une partie de lui même. L'eau que fait couler sa maman sur lui lors du bain va l'aider à prendre conscience des différentes parties de son corps.

Le jeu va également lui permettre de découvrir ses sens.

À travers le toucher, il va comprendre les caractéristiques de l'objet qu'il a en main : il est doux, rêche, dur, mou, râpeux, etc.

Au début, la découverte de ce qui l'entoure passe par la bouche. Il y met tout ce qu'il touche. C'est tout à fait normal, il ne faut pas l'en empêcher. Bien évidemment ne lui donnez pas de petits objets avec lesquels il pourrait s'étouffer.

En jouant avec lui vous allez l'aider à satisfaire son besoin de découverte.

Voici quelques exemples de jeu :

Les jeux de regard

- L'imitation
Cela l'intriguera de voir qu'il y a un effet de mimétisme entre son comportement et le vôtre et l'incitera à vous fixer.
- Attirer son attention
Montrez lui des objets susceptibles de l'intéresser : images en noir et blanc ou très colorées, rayon de lumière, mobiles, objets de formes et textures différentes.

Les jeux d'écoute

- Lui parler
Prenez l'habitude de lui expliquer tout ce que vous faites lorsque vous vous occupez de lui. Par exemple, lors du change : *J'enlève ta couche..., Maintenant je jette la couche à la poubelle..., Je te mets de la crème sur les fesses car elles sont un peu rouge...* .
Plus vous lui parlez et plus vous stimulez son audition. En plus, le fait de vous entendre répéter jours après jours les mêmes mots va l'inciter dans quelques mois à les utiliser à son tour. Ne soyez pas étonné si un jour il se met à dire "Allez" ou "Voilà", c'est sûrement car vous les utilisez vous même régulièrement !
- Les sons
Invitez-le à écouter le bruit d'un chien qui aboie, d'un oiseau qui chante, le tic tac d'une montre. Avec une telle activité vous l'éveillerez aux sons qui l'entourent.
- L'imitation
Comme pour le regard, vous pouvez imitez les sons qu'il produit. Il en sera amusé et vous entraînera dans un jeu de répétition.

Les jeux de toucher

- Câlins, bisous, massages !
Lui faire des câlins, des bisous ou des massages l'aidera à prendre conscience des différentes parties de son corps en plus de lui communiquer votre amour.
Le bain est un moment privilégié pour cela. Il est généralement apaisé et réceptif à ce genre d'attention.
- Le contact
À l'intérieur de la maison, si la température le permet, le laisser en couche (ou tout nu !) pour qu'il sente le contact de sa peau contre le sol, les murs, les objets. Il découvrira des sensations encore inconnues pour lui.

Les jeux avec des objets

- Mettre des objets dans sa main
Le réflexe d'agrippement lui fera saisir l'objet sans qu'il s'en rende compte.

Vous pouvez également tester ce réflexe en posant votre index dans la paume de sa main.

- Déposer un objet à portée de sa main
Les objets doivent être facile à saisir (cela va développer sa coordination main-oeil qui n'est pas encore très au point). Votre bébé essaiera alors de le saisir et si l'objet "réagit" par un son il découvrira la notion de cause à effet. Il y a de fortes chances pour qu'il recommence encore et encore tout amusé par le fait d'interagir avec l'objet.

De 6 à 12 mois

Découverte de la maison

Aux alentours de 6 à 10 mois, bébé va commencer à se déplacer à 4 pattes.

A ce moment, vous avez plusieurs possibilités. Soit vous le confinez dans un endroit sûr comme un parc, soit vous le laissez explorer toute la maison à sa guise.

Pour le bon développement de l'enfant, l'utilisation d'un parc est déconseillée. En effet, le parc restreint sa liberté de mouvement au moment où il éprouve au contraire le besoin de l'élargir. Sa curiosité naturelle et son envie d'exploration seront également freinées.

Il est préférable de sécuriser sa maison afin que le bébé puisse se promener sans danger. Et cela pour deux raisons :

1. que votre enfant ne se fasse pas mal en touchant à des objets dangereux
2. qu'il n'abîme pas d'objets auxquels vous tenez

Afin de sécuriser votre intérieur, bloquez l'accès à tous les endroits dangereux (tiroirs des produits ménagers, placards de la cuisine, emplacement des couteaux, etc...), posez des protections sur les coins de tables pour prévenir les bobos en cas de chute et protégez les prises électriques.

Ensuite, remontez tous les objets fragiles qui sont à la hauteur de votre bébé (bougies, lampes, bibelots, etc...) et n'y laissez que ses jouets ou des objets sans importance. Il pourra toucher à tout sans que vous n'ayez besoin d'intervenir, vous savez qu'il n'y a aucun risque qu'il se fasse mal.

Faites le tour de votre maison pour évaluer les risques et modifiez l'agencement de votre intérieur en conséquence.

Si vous ne souhaitez pas réaménager votre intérieur vous pouvez toujours tout laisser en place. Vous devrez cependant surveiller en permanence votre enfant et lui dire "non" à chaque fois qu'il touchera un objet interdit.

Cela risque de vous lasser rapidement et de provoquer des crises dues à la frustration qu'il ressentira. Tous ces objets à portée de main qu'il n'a pas le droit de toucher. C'est une véritable provocation pour son cerveau d'enfant.

⚠ Avant 2 ans, un enfant ne peut pas assimiler de règles et ne connaît pas le danger. Cela ne sert à rien de le disputer ou de le mettre au coin à chaque fois qu'il touche un objet interdit. Il ne peut pas non plus éviter les dangers, c'est à vous de le surveiller.

La position assise

Vers 6-9 mois, on a souvent tendance à asseoir son bébé avant que lui même ne sache se mettre seul dans cette position. On le place assis sur son tapis, souvent entouré de coussins pour le cas où il tomberait.

C'est une erreur.

Les travaux réalisés par la pédiatre Emmi Pikler^[1] démontrent que le fait de mettre l'enfant dans une position qu'il ne maîtrise pas va à l'encontre de son développement moteur.

Dans une telle position le bébé reste tributaire de l'adulte alors que dans une position maîtrisée son agilité et sa mobilité sont bien meilleures.

Laissez votre enfant se mettre assis lorsqu'il en ressentira l'envie, inutile de le placer dans cette position vous-même, vous ne feriez que retarder sa capacité à se mettre assis seul.

Pourquoi vouloir aller plus vite que la musique ?

Ce n'est pas l'adulte qui apprend à l'enfant des postures. Il les découvre lui-même, à son rythme, en fonction de son développement cérébral et de ses centres d'intérêt.

Toute aide apportée par le parent entrave la motricité naturelle de l'enfant et le frustre de ne pas faire seul.

⚠ **Bébé se développe à son rythme. Inutile de vouloir accélérer le processus en faisant les choses nous-même au lieu de le laisser faire seul. C'est contre productif.**

Le repas

Vers 4-6 mois, lorsque la diversification commence, on a tendance à devenir un peu maniaque. On ne laisse pas bébé manger seul alors qu'il ne demande que ça.

On se dit "Quelle horreur ! Il a mis de la nourriture par terre !". C'est pourtant normal qu'il ne sache pas manger proprement, c'est un bébé.

Tous les pédiatres vous le diront, laisser l'enfant patouiller et manger avec les doigts est bénéfique. La découverte des aliments passe par le toucher. Il va s'éveiller aux textures, expérimenter (lorsqu'on serre un fruit il s'écrase), découvrir les différentes propriétés des aliments (l'eau est liquide, elle s'écoule sur la table; les légumes sont solides, ils restent là où on les a posés).

La nourriture deviendra source de plaisir : il va la prendre dans ses mains, la toucher, la sentir, la goûter, la manipuler.

⚠ **Une étude de British Medical Journal Open^[2] montre que laisser bébé manger de la nourriture solide avec les doigts favoriserait l'attrance de celui-ci pour des produits sains et limiterait le surpoids.**

Pour découvrir tout cela, il ne doit pas manger de la purée mixée mais des aliments solides coupés en gros morceau, qu'il peut saisir tout seul.

Pas de panique ! Le réflexe de régurgitation est très prononcé chez les bébés. Si un aliment se rapproche trop près de la gorge, ce réflexe l'expulsera empêchant ainsi l'étouffement. Ne laissez jamais seul votre bébé lors du repas.

Si vous prenez le repas en famille, le fait de vous voir manger proprement et avec des couverts va l'inciter à vous imiter. Très vite il va vouloir faire comme vous et essaiera de manger avec une cuillère. Bien sûr, il n'y arrivera pas tout de suite et au début le contenu de la cuillère finira au mieux sur la table et au pire par terre. Mais ne vous en faites pas, ça se nettoie ! Si vous avez un chien, il sera ravi et passera tout le repas sous la chaise de bébé.

Si vous êtes stressé lors du repas il va le ressentir et s'inquiétera. Cela peut même l'inciter à ne plus vouloir manger. Alors restez zen.

Pour éviter le grand ménage à chaque repas, quelques précautions s'imposent.

1. Pour éviter de changer de vêtements ou de prendre un bain après chaque repas, un bavoir intégral (avec des manches et un réceptacle à nourriture) est indispensable.
2. Pour nettoyer rapidement la table, prévoir une nappe en plastique.
3. Déstresser ! Votre enfant ne fait que manger, ça se nettoie facilement. Un coup de balais, un coup d'éponge et hop ! Tout est de nouveau propre :)
4. Prenez votre temps. Bébé va manger à son rythme pas au vôtre. Il découvre ses aliments et les mange lentement. Profitez-en pour le regarder et vous dire que vous avez de la chance d'avoir un si beau bébé ;)

Ne soyons pas maniaque. Un peu de nourriture par terre ça se nettoie en un coup d'éponge. Laissez votre bébé faire ses propres expériences.

Le jeu

Désormais capable de se déplacer (en rampant, à 4 pattes puis vers les 12 mois en marchant), bébé découvre une nouvelle aire de jeu.

Il est maintenant capable de saisir les objets intentionnellement et vers 9 mois de les relâcher (ce qu'il faisait sans le vouloir jusque-là). Vers 10 mois, il se fera un plaisir de vous imiter en portant tout objet ressemblant plus ou moins à un téléphone à son oreille par exemple. Et enfin vers 12 mois l'enfant intègre la notion de permanence de l'objet. Jusque là, il pensait que tout objet en dehors de sa vue avait disparu, maintenant il comprend que l'objet continue d'exister même lorsqu'il ne le voit plus. C'est un grand pas en avant.

Quelques idées de jeu :

Les jeux de découverte

- Coucou
Cacher votre visage entre vos mains ou derrière un rideau ou une couverture puis le faire réapparaître. L'enfant qui commence à saisir le concept de permanence de l'objet appréciera beaucoup. Certains bébés, peut être pas encore assez familiers avec ce concept, peuvent avoir un peu peur au moment où vous vous cachez le visage. Ils éclateront de rire au moment où vous réapparaîtrez en signe de soulagement. Après quelques minutes de jeu, ils auront compris le concept et seront rassurés de voir que vous réapparaissiez toujours.
- Cacher un objet
Cacher un objet sous une couverture ou le tapis d'éveil et demander à votre enfant où il se trouve. Lorsque le jeu devient trop facile, vous pouvez le faire varier en faisant semblant de cacher l'objet à un endroit et en le posant ailleurs.
- Attirer son attention sur un détail
À partir de 8 mois, l'enfant est très intéressé par les détails, il appréciera beaucoup de trouver les détails d'une image.

Les jeux de préparation au langage

- Les parties du visage
Montrer et nommer les parties du visage une à une. Une fois que vous pensez qu'il a compris le jeu, demandez-lui de montrer les parties du visage que vous nommez.
- Le langage des mains
Lui montrer que certains mots peuvent être dit avec la main : "au revoir" en secouant la main ou "bravo" en tapant dans ses mains.
- Mettre des mots sur les sons qu'il entend
L'aboiement du chien, le miaulement du chat, le bruit du lave-vaisselle ou de l'aspirateur.

Les jeux de toucher

- Les textures
Lui présenter des objets identiques mais de texture différente. Par exemple une balle molle, une balle dure, une balle en mousse, une autre en plastique.
- Les sensations
Lui faire découvrir différentes sensations : le yaourt froid, les légumes chauds, le jouet du bain mouillé, la serviette sèche, etc...

Les jeux autour de l'odorat

- Les odeurs du quotidien
Lui faire découvrir les odeurs qui l'entourent : le parfum de maman et papa, les vêtements qui sortent de la machine, les odeurs de la cuisine (chocolat, café, orange, gâteau sorti du four).
Vous pouvez également lui faire sentir des odeurs moins agréables comme le contenu de sa couche ou l'odeur de la poubelle !
- Les odeurs de dehors
Lui faire découvrir les odeurs qui se trouvent à l'extérieur : les fleurs de votre jardin (ou du jardin municipal), les légumes du marché.

Les jeux de mouvement

- Je vais t'attraper
Le poursuivre à 4 pattes puis l'attraper et lui faire des bisous.
Généralement les bébés adorent qu'on les poursuive et cela les amuse de nous voir à 4 pattes comme eux. Éclats de rire assurés !
- L'entraînement à la marche
Lui fournir un tabouret ou une petite chaise sur laquelle il pourra s'appuyer pour se déplacer debout.

Les jeux avec des objets

- Les boîtes de notion de permanence de l'objet
Ces boîtes aident l'enfant à comprendre la notion de permanence de l'objet. Il s'agit d'une boîte composée d'un couvercle troué d'une forme géométrique (cercle, triangle ou carré), d'un tiroir et d'une forme géométrique qu'il faut insérer dans le trou du couvercle. Un fois inséré, l'objet n'est plus visible par l'enfant. Il doit ouvrir le tiroir pour le retrouver. Vous trouverez également des boîtes évolutives contenant plusieurs formes géométriques.
- La boîte à remplir
Donner une boîte et plusieurs objets de différentes formes et matières. L'enfant s'amusera à remplir la boîte avec les objets puis à tout vider ! Ce jeu favorise la préhension et le relâchement volontaire des objets dans la boîte, ainsi que la précision des gestes.
- Jeux du bain
Dans le bain, fournir à l'enfant des jouets (ou plus simplement des bouteilles vides) qu'il s'amusera à remplir puis à vider.

De 12 à 18 mois

Les enfants entre 1 et 2 ans adorent imiter leurs parents. Tout ce que vous faites est sujet à l'imitation : vos paroles et vos faits et gestes seront tôt ou tard imités par votre enfant.

Montrer l'exemple

Nous venons de vous l'expliquer, l'enfant est dans une période où il imite tout ce que vous faites. C'est le moment idéal pour lui montrer l'exemple et arrêter ce que vous ne voulez pas qu'il copie (je sais, c'est dur !).

Donc stop aux gros mots, aux petites habitudes irritantes, aux énervements incontrôlés.

Soyez plutôt poli, mettez des mots sur vos émotions et les siennes et montrez-lui l'exemple.

Activités : la vie quotidienne

Vers ses 12 mois, votre enfant sera très intrigué par toutes vos activités quotidiennes. Il grandit, s'affirme et veut tout faire comme papa et maman ! À cet âge, les jeux l'intéressent moins, il préfère faire comme les grands.

À travers des activités courtes tirées de votre vie, l'enfant apprendra à préciser ses gestes, à se concentrer et à se contrôler.

Vous pouvez commencer par le faire participer aux tâches ménagères faciles. Le but n'est évidemment pas qu'il vous seconde mais qu'il améliore sa coordination tout en s'amusant.

Aucun objectif de succès ici mais seulement un jeu entre lui et vous autour de vos activités quotidiennes.

Faites preuves de patience. Au début ses gestes seront désordonnés et peut-être qu'il fera l'inverse de ce qu'il avait prévu. Petit à petit sa coordination va s'affiner et ses gestes deviendront plus précis.

Voici une liste d'activités auxquelles il pourra participer :

- Passer l'éponge sur la table
- Passer la balayette
- Faire la poussière
- Jeter à la poubelle
- Aider à ranger les courses
- Aider à vider le lave vaisselle
- Aider à faire à manger
- Ranger ses chaussures
- Mettre le linge sale dans le panier à linge
- et beaucoup d'autres !

Autonomie : l'aider à faire seul

La 2^{ème} année de l'enfant est un âge où il veut être autonome. Il commence à se détacher de ses parents et affirme son envie de liberté. C'est le moment pour les parents de "l'aider à faire seul". Cela lui permettra de gagner en confiance en lui et en ses capacités.

Pour cela, il est important que les parents s'adaptent au rythme de l'enfant. Il ne faut pas le presser. Vous devrez peut-être revoir votre emploi du temps pour laisser plus de place à l'apprentissage de votre enfant.

△ C'est le parent qui s'adapte au rythme de l'enfant, pas l'inverse.
Laissez-lui le temps de faire seul et résistez à l'envie de l'aider s'il ne vous le demande pas.

Quelques idées d'activités qui permettront à votre bébé de développer son autonomie :

L'habillement

Dès la naissance, habituez vous à décrire tout ce que vous faites. Suivez un ordre précis et respectez-le afin d'installer une routine. Le but premier n'est pas qu'il participe tout de suite mais qu'au moment où il se sente prêt qu'il sache comment faire.

Pour l'aider à s'habiller seul choisissez des vêtements adaptés (pantalons souples, t-shirt sans bouton, chaussures à scratch). Afin de favoriser son autonomie, vous pouvez aussi lui préparer quelques vêtements parmi lesquels il ira choisir seul sa tenue du jour.

Si le haut et le bas ne sont pas assortis, faites semblant de ne pas vous en apercevoir. L'important est qu'il ait choisi seul.

La toilette

Se laver les mains, se mettre de la crème, se brosser les dents sont des choses simples qu'un enfant entre 1 et 2 ans est capable de faire seul. Encore faut-il qu'il ait la possibilité de le faire seul.

Pour le rendre autonome, disposez sur une étagère basse un peigne et une brosse à cheveux ainsi qu'un gobelet avec une brosse à dents et de la crème pour le visage.

Votre enfant peut maintenant faire sa toilette et prendre soin de lui tout seul.

Faire seul ne veut pas dire être seul. Restez à côté de lui et encouragez-le.

Se laver les mains

C'est une activité essentielle que nous pouvons inculquer très tôt à notre enfant.

Afin qu'il puisse se débrouiller seul, laissez un marche-pied sur lequel il pourra monter pour atteindre le lavabo. Le savon, le robinet et une serviette doivent être à sa portée.

Restez derrière votre enfant lorsqu'il monte sur le marche-pied s'il n'est pas encore à l'aise avec les marches.

Au début, il sera probablement très intéressé par l'eau qui coule et passera plusieurs minutes à la regarder ou à passer ses mains dessous, à les enlever, à les remettre...

La première fois, faites-lui la démonstration : prendre le savon, se mouiller les mains, laver chaque doigt de chaque main puis se rincer les mains en vérifiant que tout le savon est parti. Et enfin se sécher les mains avec la serviette.

Les fois suivantes, vous pouvez laisser votre enfant se laver les mains seul en lui rappelant de se les laver régulièrement et plus particulièrement en rentrant de l'extérieur, après être allé aux toilettes et avant de manger.

Les émotions

Un enfant de moins de 18 mois n'est pas encore capable de gérer seul ses émotions.

En conséquence, il est inutile de l'envoyer réfléchir seul dans sa chambre ou de le mettre au coin. Il se sentirait exclu, ce qui engendre du stress et l'empêche de réfléchir.

L'exclusion ne fera que le perturber et augmenter la crise.

⚠ Avant 13 ans, envoyer un enfant réfléchir seul dans sa chambre est inapproprié. Il est incapable de réguler seul ses émotions.

Le moyen le plus efficace pour qu'il reprenne ses esprits est d'établir un contact physique, en le prenant dans les bras par exemple. Si ce n'est pas possible parce qu'il tape ou se débat, restez à côté de lui et essayez de le toucher avec la main jusqu'à ce qu'il s'apaise.

Quand il grandira, apprenez-lui à extérioriser et contrôler ses émotions. Pour la colère, rien de tel que d'aller crier dans une pièce séparée ou de taper dans un coussin spécialement prévu à cet effet.

⚠ Ne laissez pas un enfant seul avec ses émotions. Accompagnez-le dans ces moments difficiles afin qu'il apprenne à ne pas en avoir peur. Il saura alors qu'il peut compter sur vous pour l'aider.

Le jeu

Vers 15 mois, le bébé commence à faire le lien entre un mot et l'objet correspondant.

Quelques idées de jeu :

Les jeux de découverte

- Le tourbillon des toilettes
Montrez-lui le tourbillon qui se forme au fond de la cuvette des toilettes lorsque vous tirez la chasse d'eau. En plus de lui procurer une nouvelle expérience, il se familiarisera avec les toilettes et le bruit de la chasse d'eau.
Cela le préparera à l'utilisation future du pot.
- Jouer avec la lumière
Par une journée ensoleillée, amusez-vous à contrôler la lumière avec un miroir ou une loupe. Votre bébé sera fasciné par cette lumière qui se déplace selon vos envies. Et lorsqu'il passera entre le miroir et le reflet de la lumière il sera très étonné de la voir disparaître.
Fou rire garanti !

Les jeux du langage

- Le perroquet
Répétez un mot ou un bruit qu'il produit, vous entrerez dans un jeu de répétition sans fin.
- Nommer les images
Prenez un livre et nommez les images en les pointant du doigt.
Dans un 2^{ème} temps vous pourrez lui demander de vous montrer les images que vous nommez.
- Le cri des animaux
À partir de 12 mois, l'enfant apprécie le cri des animaux.
Montrez-lui ses animaux en peluches et imitez leur cri.
Il ne va pas tarder à répéter ce cri dès qu'il verra l'animal. Attendez-vous à des wouf wouf à chaque chien croisé dans la rue !

Les jeux de mouvement

- Je vais t'attraper
Une fois que votre enfant marche, vous pouvez continuer à le poursuivre, mais debout cette fois. Il sera toujours aussi amusé de vous voir courir derrière lui.

Les jeux avec des objets

- La plus haute tour
Avec des cubes de carton, créez une tour en les posant les uns au dessus des autres. Puis amusez-vous à la faire tomber et à recommencer.
- Les livres
Il n'y a pas d'âge pour lire des livres à votre enfant. Mais à partir de 12 mois il sera capable de tourner les pages lui-même. Vous pouvez lire des livres en coopération : vous lisez, il tourne les pages.

Derniers conseils

La voie du succès est jalonnée d'échecs

Le développement de l'enfant est long.

Avant de réussir on passe souvent par la case échec. C'est normal. C'est d'ailleurs en apprenant de nos échecs que l'on atteint la voie du succès.

Son apprentissage passera par de nombreux essais avant que la réussite ne soit au rendez-vous (quel bébé s'est un jour levé et s'est mis à marcher sans jamais tomber ?).

Il connaîtra la frustration et la colère de ne pas réussir ce qu'il entreprend. Soyez là à cet instant. Non pas pour l'aider à faire mais pour l'accompagner dans ses émotions. Il pique une colère car il n'arrive pas à mettre son pantalon ? Prenez-le dans vos bras jusqu'à ce qu'il s'apaise. Cela le calmera et il y arrivera mieux ensuite.

N'oubliez pas, vous n'êtes pas là pour faire à sa place mais pour l'aider à faire seul.

Encouragez-le

Vos encouragements vont motiver votre enfant à continuer jusqu'à ce qu'il réussisse. Attention, encouragement ne veut pas dire récompense.

Un bébé a une soif d'apprendre innée. Vos encouragements le motiveront à continuer contrairement à la récompense qui l'inhibera. Le système de récompense coupe l'envie d'apprendre pour lui-même de l'enfant. Une fois le système intégré, l'enfant ne fait plus pour lui-même mais pour recevoir la récompense. Elle devra être de plus en plus importante pour qu'il ait toujours envie de l'obtenir.

N'oubliez jamais qu'un bébé a une soif d'apprendre innée et que ce sont vos encouragements qui le motiveront à continuer.

Bibliographie

60 activités Montessori pour mon bébé. Marie-Hélène Place
Nathan

100 activités d'éveil Montessori. Ève Errmann
Nathan

Au coeur des émotions de l'enfant. Isabelle Filliozat
Marabout

Et si on jouait ? Le jeu durant l'enfance et pour toute la vie. Francine Ferland
Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine

"J'ai tout essayé !" Isabelle Filliozat
Marabout

Mon bébé comprend tout. Aletha Solter
Marabout

Notes

[1] Emmi Pikler
<http://www.pikler.fr/>

[2] Baby knows best ?, British Medical Journal
<http://bmjopen.bmj.com/content/2/1/e000298.full>