



## Les sentiments de votre enfant Your Child's Feelings

Avant même qu'ils apprennent et comprennent le langage, les enfants ressentent les émotions. Ils reconnaissent si vous êtes heureux et détendu ou tendu et contrarié. Ils sont sensibles aux personnes qui les entourent, aux émotions exprimées autour d'eux et au milieu dans lequel ils vivent. Les enfants éprouvent les mêmes sentiments que les adultes. Peut-être ne connaissent-ils pas les mots fâché, triste, heureux ou effrayé, mais ils ressentent ces émotions.

### Estimez votre enfant

Pour un enfant, il est très important de savoir qu'il y a quelqu'un dans sa vie qui l'aime de façon inconditionnelle. Montrez à votre enfant que vous l'aimez en tout temps — même lorsque vous êtes en colère contre lui. Faites savoir à votre enfant que vous l'aimez en lui souriant, en le touchant, en lui parlant, en l'écouter, en le surveillant et en faisant preuve d'empathie à l'égard de ses sentiments.

### Exprimer ses sentiments

Apprenez à votre enfant à nommer ses sentiments. En donnant un nom aux sentiments et en parlant des émotions de votre enfant, vous pouvez l'aider à comprendre ce qu'il ressent, comme la joie, la tristesse, l'excitation et la colère. Les enfants qui sont capables d'exprimer leurs sentiments et qui savent qu'ils obtiendront une réponse apaisante sont moins susceptibles de faire des scènes pour communiquer leurs besoins. Ils apprendront à vous dire ce qu'ils ressentent et pourquoi.

Les enfants apprennent à comprendre leurs sentiments et à les gérer en vous observant. Parlez à votre enfant de ce que vous ressentez et pourquoi. En agissant ainsi, vous l'aidez à comprendre que les sentiments, même les « mauvais » sentiments, sont normaux et qu'il existe des façons saines de les gérer. Par exemple, « Je suis contrarié parce que Grand-maman a dû annuler sa visite. Je vais prendre quelques grandes respirations pour me calmer, mais il est normal de se sentir triste et de pleurer un peu. »

Lorsque votre enfant vous contrarie, expliquez-lui calmement ce que vous ressentez tout en l'assurant qu'il est aimé. Cela l'aidera à apprendre à faire preuve d'empathie et à comprendre l'incidence de ses actions sur les autres tout en se sentant en sécurité et accepté.

Lorsque vous êtes chagriné au sujet de quelque chose qui n'a aucun lien avec votre enfant, celui-ci pourrait quand même ressentir vos sentiments et devenir stressé s'il croit qu'il en est la cause. Discutez aussi de ces situations. Par exemple, « Je suis triste parce que Grand-maman ne peut pas venir nous visiter. Tu n'as rien fait de mal. »

### Remarquez les signes de détresse

Vous ne pouvez pas gâter un enfant avec trop d'attention. N'ignorez pas les signes de détresse qui vous signalent que votre enfant s'est fait mal, qu'il est malade, qu'il a peur ou qu'il se sent seul. Le fait de répondre à ses signes vous aide à forger le lien solide dont son cerveau et son corps ont besoin pour se développer sainement. Les études nous apprennent également que les enfants à qui l'on répond immédiatement pleurent moins après leur première année de vie que ceux dont les parents les laissent pleurer.

Après la phase nouveau-né, les bébés peuvent tolérer de courtes périodes de détresse légère, comme lorsqu'ils apprennent à dormir pour de plus longues périodes la nuit.

Les jeunes enfants doivent savoir qu'ils peuvent toujours compter sur un adulte pour les consoler et les aider à gérer leurs émotions difficiles.

### Défis

Chaque jour, votre enfant fera face à des défis, comme le développement de nouvelles compétences et de nouvelles habiletés. Il doit tout apprendre — comment ramper, marcher, parler et respecter les autres.

Pendant l'apprentissage de ces nouvelles compétences, votre enfant peut éprouver des frustrations. Parfois, il peut même faire des crises. Soyez patient et demeurez calme. Le sentiment de sécurité de votre enfant dépend du fait de savoir qu'il est hors de tout danger, alors consolez-le ou réconfortez-le. Habituellement, une fois la nouvelle compétence maîtrisée, il devient plus satisfait.

Prévoyez comment votre enfant se sentira dans une situation donnée et ce que vous pouvez raisonnablement vous attendre de lui. Si vous avez magasiné au centre commercial avec lui toute la journée, il sera épuisé et surexcité au moment du souper. Cela peut entraîner des pleurs et des crises.

Voici quelques conseils pour aider votre enfant :

- Dans la mesure du possible, donnez-lui des choix.
- Essayez de planifier votre journée en fonction d'une routine qui lui convient.
- Prévoyez des collations saines, de l'activité physique et des périodes de repos tous les jours.
- Essayez de passer du temps à l'extérieur chaque jour.
- Si vous prévoyez un changement, faites-le savoir à votre enfant. Par exemple, « Dans cinq minutes, nous devons rentrer à la maison et préparer le souper ».
- Ne vous en faites pas avec les choses de peu d'importance.

Si votre enfant démontre un comportement agressif, cherchez-en la

cause et offrez-lui de l'aide. Conservez une voix calme et respectueuse et laissez votre enfant raconter sa version des faits. « Je vois à quel point tu es colère. Dis-moi, pourquoi es-tu si fâché. » Le fait de traiter les enfants avec respect leur apprend à régler leurs problèmes en discutant plutôt que par l'agression ou la force physique. En employant un langage clair et simple, parlez aussi des comportements et de leurs conséquences. « Si tu lances du sable, tu vas devoir partir. »

Évitez les périodes de mise à l'écart, car la sensation d'être isolé ou rejeté peut faire en sorte que votre enfant éprouve de la difficulté à s'adapter aux sentiments qui le dépassent. Essayez plutôt une « période de mise en contact » dans le but de reconforter et d'enseigner. Assurez-vous que vos propres émotions sont sous contrôle, puis :

- Faites asseoir votre enfant auprès de vous dans un endroit calme pour le reconforter et le calmer.
- Demandez à votre enfant ce qu'il ressent et faites preuve d'empathie envers lui.
- Expliquez-lui pourquoi certains comportements ne sont pas appropriés et discutez avec lui de ce qu'il pourrait faire différemment à l'avenir.

Pour de plus amples renseignements portant sur la discipline positive, consultez Soins de nos enfants à l'adresse [www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/positive-discipline-for-young-children](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/positive-discipline-for-young-children).

### Construire l'estime de soi

La définition de l'estime de soi est « croire en soi-même ». La capacité d'un enfant à se maîtriser et à interagir avec son entourage dépend de son sens de l'estime de soi. Créez un environnement propice au développement de l'estime de soi et de la confiance de votre enfant. Donnez-lui la possibilité d'explorer, d'expérimenter et de s'aventurer tout en sachant que vous êtes là s'il a besoin de vous.

### Préparez le terrain pour le succès

Créez un environnement qui rend la réussite davantage possible. Par exemple, placez un tabouret devant le lavabo pour que votre enfant puisse se laver les mains lui-même ou choisissez des pantoufles qu'il peut enfiler facilement.

### Laissez-le faire par lui-même

Planifiez vos activités de telle sorte que votre enfant ait suffisamment de temps pour réaliser des choses par lui-même. S'il vous demande de l'aide, vous pouvez lui offrir du soutien ou vous pouvez le guider, mais évitez de le faire à sa place. Il ne s'acquittera peut-être pas de la tâche aussi bien ou aussi rapidement, mais il aura un sentiment de réussite en ayant mis ses souliers ou en s'étant habillé seul.

### Le pouvoir de choisir

Nous avons besoin d'avoir un certain pouvoir sur notre propre vie. Les enfants ont besoin de prendre des décisions appropriées à leur âge. Par exemple :

- Si un bébé de six mois refuse de manger les aliments solides que vous lui présentez, essayez de nouveau plus tard.

- Un enfant de deux ans peut choisir le chandail qu'il veut porter.
- Un enfant de trois ans peut décider entre deux options que vous lui présentez pour déjeuner (p. ex., des céréales à grains entiers avec du lait et une banane ou une rôtie au beurre d'arachides avec une orange).

Dans la mesure du possible, permettez à votre enfant de faire ses propres choix ou d'avoir un certain contrôle sur sa propre vie. Il fera des erreurs, mais c'est ainsi qu'il apprendra. Prendre de bonnes décisions est une compétence que votre enfant peut acquérir avec la pratique.

### Faites preuve de respect envers votre enfant

Encouragez votre enfant à s'exprimer et à donner son point de vue, puis réfléchissez-y attentivement. Les enfants peuvent être très créatifs dans la résolution de problèmes. Faites preuve de respect envers votre enfant et traitez-le avec la même courtoisie que vous vous attendez de lui. En donnant l'exemple de bonnes manières, vous faites en sorte que votre enfant se sent respecté et vous établissez la norme de bon comportement dans votre foyer et au sein de votre famille.

### Les enfants aiment la routine

Les enfants fonctionnent bien lorsqu'une routine est établie et éprouvent de la difficulté avec le changement. Vous pouvez aider votre enfant en discutant des nouvelles expériences, comme sa première visite chez le dentiste. Prévenez également votre enfant si sa routine va changer. Par exemple, dites à votre enfant « Au lieu d'aller à la prématernelle demain, tu joueras avec Jessie. »

### Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements sur la santé et le développement infantile, consultez la ressource Donner toutes les chances à son bébé à l'adresse [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BB-C-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BB-C-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf) (PDF 14,88 Mo) ou Toddler's First Steps (Les premiers pas de l'enfant — en anglais) à l'adresse [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf) (PDF 14,46 Mo).

Pour de plus amples renseignements, consultez les fiches HealthLinkBC suivantes :

- [HealthLinkBC File n° 92a Votre enfant et le jeu de la naissance à trois ans](#)
- [HealthLinkBC File n° 92b Le développement de votre enfant de la naissance à trois ans](#)
- [HealthLinkBC File n° 92d L'apprentissage de la propreté](#)
- [HealthLinkBC File n° 92e L'heure du coucher](#)

**Certains renseignements contenus dans cette fiche ont été adaptés avec la permission de la BC Healthy Child Development Alliance. Pour de plus amples renseignements, consultez son site Web à l'adresse**

<https://childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance>.