



Votre enfant et le jeu de la naissance à 3 ans Your Child and Play From Birth to 3 Years

Le jeu est une partie importante du développement sain. Par le jeu et la curiosité, votre enfant développe ses aptitudes linguistiques ; ses aptitudes sociales, comme la coopération et le partage; ses aptitudes émotionnelles, comme nommer et gérer ses sentiments; ses aptitudes physiques, comme sa motricité fine et globale; de même que ses capacités de réflexion, comme savoir comment faire les choses ou de quelle façon elles fonctionnent.

Votre enfant et le jeu

Les parents sont les premiers à jouer avec leur bébé. En jouant avec votre bébé, vous créez un lien solide qui donnera à votre enfant un espace sécuritaire où explorer le monde à mesure qu'il grandit. En répondant à votre enfant et en jouant avec lui de façon bienveillante et chaleureuse, vous soutiendrez de façon saine tous les aspects de son développement.

À mesure que votre enfant grandit, passant de nouveau-né à tout-petit et au-delà, le jeu devrait toujours avoir une place importante dans sa vie et dans votre relation avec lui.

Le principe de « service-retour » est une idée importante qui peut guider vos interactions avec votre enfant, pendant les périodes de jeu ou à d'autres moments de la journée. Portez attention à ce que votre enfant vous « sert », comme un sourire ou un intérêt pour un livre ou un jouet, et « retournez » cet intérêt. Des interactions « service-retour » répétées et positives peuvent jouer un grand rôle dans le sain développement de votre enfant.

Le jeu pour les bébés

En étant attentif à votre bébé, vous apprendrez à reconnaître les signes qu'il vous donne pour savoir ce dont il a besoin et comment il se sent. Ces signes vous aideront aussi à connaître le moment où votre bébé est prêt à interagir et à jouer et quand il a besoin d'une pause après une période d'activités stimulantes.

Un environnement où le langage est amplement employé est très bon pour un bébé. Parlez à votre bébé de ce que vous faites ou de ce qu'il pourrait ressentir. Par exemple, dites-lui : « Je change ta couche et tu ne dois pas être content parce que tu veux être au chaud dans ton pyjama. » Montrez et nommez les choses, comme les objets et les couleurs. Les bébés adorent les images colorées dans les livres et le son de votre voix lorsque vous lisez. Il n'est jamais trop tôt pour commencer à lire à votre enfant. Parler et lire dans différentes langues n'entraînera pas de confusion chez votre bébé.

Les bébés apprécient la musique et aiment lorsque vous chantez pour eux. Faites jouer de la musique que vous aimez et votre bébé l'appréciera probablement aussi. N'oubliez pas de ne pas élever le volume.

Les bébés apprennent également par le toucher. Aidez votre enfant à explorer son monde en lui donnant toutes sortes de formes et de textures. Parlez-lui lorsqu'il touche différents objets, comme une peluche douce ou différentes parties de son corps, comme ses mains et ses pieds. Les bébés aiment produire des sons, offrez-lui donc des jouets comme des clés en plastique ou des hochets.

Tout jouet qui peut s'insérer dans un rouleau de papier de toilette est trop petit et peut entraîner un étouffement. Assurez-vous que la taille d'un jouet ne peut être réduite.

Prenez le temps de cajoler votre bébé et de jouer avec lui tous les jours. Prenez régulièrement votre bébé peau à peau dans les premiers mois de sa vie. Regardez votre bébé dans les yeux et imitez ses expressions. Souriez à votre bébé et chantez pour lui. Cela aidera votre bébé à créer des liens avec vous et à grandir de façon saine.

Les périodes d'activités ventrales correspondent aux moments où votre bébé repose sur le ventre ou le côté lorsqu'il est éveillé. Vous pouvez placer votre bébé sur le plancher, sur une surface ferme et sécuritaire, sur vos genoux ou sur votre poitrine. Il est recommandé que les bébés reposent sur le ventre et sous supervision à de nombreuses reprises tout au long de la journée. Ces moments sont l'occasion pour votre bébé de renforcer ses muscles. Ils contribuent à sa croissance sociale et émotionnelle lorsqu'il joue avec ses parents, ses sœurs et ses frères ou d'autres membres de la famille et des amis.

Commencez à poser votre bébé sur le ventre lorsqu'il est nouveau-né. Au début, certains bébés n'aiment pas reposer sur le ventre. Il se peut que vous deviez aider votre bébé à apprécier ces moments. Voici quelques façons de le faire :

- En augmentant peu à peu le nombre de périodes d'activités ventrales chaque jour
- En parlant à votre bébé et en chantant pour lui
- En offrant à votre bébé des objets intéressants à regarder, comme des images colorées ou un miroir
- En touchant ou en massant doucement les bras et les jambes de votre bébé
- En vous allongeant au sol pour que votre bébé voie votre visage
- En plaçant votre main sous le menton de votre bébé pour soutenir sa tête jusqu'à ce qu'il soit suffisamment fort pour le faire de lui-même

- En roulant une serviette et en la plaçant sous la poitrine de votre bébé avec ses bras placés vers l'avant pour le soutenir

Les bébés aiment les balades en porte-bébé ou en poussette, mais essayez de ne pas placer votre bébé dans un porte-bébé ou une poussette pour plus d'une heure. À mesure qu'ils grandissent, les bébés aiment jouer et bouger à l'extérieur. Afin de soutenir son développement, jouez avec votre bébé lorsqu'il s'assoit, cherche à atteindre des objets ou à les agripper. Laissez votre enfant essayer d'atteindre des objets afin qu'il apprenne à bouger et à prendre ce qu'il veut.

Pour de plus amples renseignements sur le jeu social et émotionnel, consultez Appetite to Play (en anglais seulement) à l'adresse www.appetitetoplay.com. Cette ressource Internet, mise à jour chaque semaine, comprend des activités, des jeux et des idées qui peuvent être employés pour soutenir et encourager l'activité physique précoce.

Le jeu pour les tout-petits

À mesure que votre enfant grandit, les experts recommandent que les parents soutiennent et encouragent leurs enfants à jouer de la façon suivante :

- Jouer activement — les tout-petits ont besoin d'au moins 180 minutes d'activité physique tous les jours pour bâtir des os, des muscles, un cœur et des poumons forts. Essayez de danser, de sautiller, de sauter ou de courir
- Jouer avec d'autres enfants lorsque cela est possible afin de développer les aptitudes sociales comme le partage
- Jouer de manière à favoriser la créativité, la curiosité et l'expression personnelle. Les enfants ont besoin d'occasions pour apprendre et explorer le monde de manière amusante

Les enfants n'ont pas besoin de jouets chers ou sophistiqués pour grandir, apprendre et se développer. Ils ont besoin d'une personne qui leur parle, qui observe ce qu'ils font et qui les reconforte lorsqu'ils sont contrariés. Le principe de « service-retour » s'applique aussi à votre tout-petit. Encouragez l'apprentissage par le jeu en vous intéressant à ce qui intéresse votre enfant. Offrez de nouveaux jouets ou de nouvelles activités en suivant la direction de votre enfant. Lorsque l'exploration par le jeu contrarie votre enfant (par exemple, sa tour de blocs s'est effondrée), soyez patient et empathique. Cela lui donnera la confiance de poursuivre ses explorations et ses apprentissages par le jeu.

Avec le temps, les tout-petits offriront d'aider leurs parents dans les activités domestiques. Trouvez des façons créatives et sécuritaires où votre enfant pourra vous aider. Aider aux tâches domestiques offre aux enfants d'autres occasions d'apprendre les relations de cause à effet, de nouvelles aptitudes, de nouveaux mots et de nouvelles connaissances sur le monde.

Types de jeux

Bien qu'il arrive que vous organisiez les jeux de votre enfant, ou que vous devez parfois offrir aux tout-petits un choix parmi plusieurs activités, le jeu devrait être aussi spontané et non structuré que possible. Les apprentissages des tout-petits sont maximisés lorsqu'ils ont la liberté d'explorer et de se mouvoir à leur propre rythme.

Les enfants apprennent par différents types de jeu. Vous observerez probablement votre enfant jouer de plusieurs façons :

- Jeu en solitaire — lorsque votre enfant joue seul. Tous les enfants apprécient le jeu en solitaire à l'occasion
- Jeu en parallèle — lorsque votre enfant joue à côté d'un autre enfant, mais ils n'interagissent pas ni ne jouent ensemble. Les tout-petits aiment le jeu en parallèle où ils observent et souvent imitent ce que les autres font
- Jeu d'imitation — les enfants s'imitent ou se copient les uns les autres
- Activité sociale — c'est le premier pas vers le jeu et l'amusement avec d'autres enfants Avant l'âge de 2 ans, votre enfant offrira des jouets à d'autres enfants et communiquera avec eux
- Jeu coopératif — à mesure que votre enfant grandit, généralement vers l'âge de 3 ans, il commencera à jouer avec d'autres enfants

La sécurité pendant le jeu

Afin d'assurer sa sécurité, anticipez les actions de votre bébé afin qu'il ne prenne pas des objets qui posent danger ou qu'il ne tombe dans les marches. Rendez votre maison à l'épreuve des enfants et créez un endroit sécuritaire pour le jeu. Pour de plus amples renseignements sur la façon de garder votre enfant en sécurité, consultez la liste de vérification pour la sécurité à la maison du BC Children's Hospital à l'adresse www.bcchildrens.ca/Child-Safety-Site/Documents/homesafetychecklist.pdf (en anglais seulement) ou consultez Les premiers pas de votre bambin à l'adresse www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/toddlers-first-steps-french.pdf (PDF 16,64 MO)

Pour de plus amples renseignements

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de la santé et du développement de l'enfant, consultez les ressources suivantes :

- [HealthLinkBC File n° 92b Le développement de votre enfant de la naissance à 3 ans](#)
- [HealthLinkBC File n° 92c Les sentiments de votre enfant](#)
- [HealthLinkBC File n° 92d L'apprentissage de la propreté](#) (en anglais seulement)
- [HealthLinkBC File n° 92e L'heure du coucher](#)
- Donner toutes les chances à son bébé (PDF 12,48 MO) — <https://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2013/abys-best-chance-french.pdf>
- Appetite to Play — www.appetitetoplay.com (en anglais seulement)

Certains renseignements contenus dans cette fiche ont été adaptés avec l'autorisation de la BC Healthy Child Development Alliance. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez leur site Web à l'adresse www.childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance (en anglais seulement).