



# **Guide d'accompagnement bienveillant pour les parents d'enfants de 0 à 6 ans**

**“ Grandir ensemble ”**

**Christelle Noblecourt**

site: <https://www.accompagnement-a-la-parentalite.fr>



# “ Grandir ensemble ”

## Tables de matières

1. Introduction
2. Comprendre les besoins fondamentaux
3. Les grandes étapes du développement de 0 à 6 ans
4. Les émotions chez le jeune enfant
5. La communication bienveillante
6. Le cadre, les limites et la sécurité affective
7. Les routines et rituels du quotidien
8. Le sommeil de l'enfant
9. L'alimentation et les repas sans pression
10. Les colères et les cris : comment réagir ?
11. Favoriser l'autonomie dès le plus jeune âge
12. Ateliers et jeux pour bien grandir
13. Gérer les séparations (crèche assistante maternelle, école),
14. L'entrée à l'école
15. La parentalité positive sans culpabilité
16. Ressources utiles et recommandations
17. Conclusion bienveillante

# “ Grandir ensemble ”

## Introduction

Être parent, c'est un apprentissage quotidien.

Ce guide est là pour vous accompagner avec bienveillance, sans jugement, pour vous soutenir dans les moments de doute comme dans les victoires.

Devenir parent est l'une des plus belles aventures de la vie... mais aussi l'une des plus exigeantes.

Il n'existe pas de mode d'emploi unique,  
pas de recette miracle.

Chaque enfant est différent.

Chaque famille a ses valeurs, son histoire, ses défis.

Ce guide s'appuie sur mes compétences en développement de l'enfant, les apports des pédagogies positives, et mon expérience de terrain.

Il vous propose des repères, des outils concrets, des idées simples à adapter à votre quotidien.

Prenez ce guide comme une boîte à outils pour piocher ce qui vous parle, laissez le reste.

Revenez-y quand vous avez besoin.

Il n'y a pas de bonne façon de lire, juste la vôtre.

Alors, respirez profondément.

Vous êtes au bon endroit.



# “ Grandir ensemble ”

## **Comprendre les besoins fondamentaux**

Avant de chercher à “ bien éduquer ”, il est essentiel de comprendre ce dont le jeune enfant a vraiment besoin pour se développer sereinement. On parle souvent de besoin “de base” ou “fondamentaux”. Ce sont les piliers de la sécurité, de l’épanouissement et de la relation parent-enfant.

Quand ces besoins sont satisfaits, l’enfant peut explorer, apprendre, se réguler, nouer des liens et grandir en confiance. Quand ils ne le sont pas, il peut réagir par des pleurs, des cris, des troubles du sommeil ou de l’alimentation, ou des comportements difficiles à comprendre.

## **Les besoins physiques, la base du bien-être**

Les jeunes enfants ont un organisme en plein développement et leurs besoins corporels sont constants.

## **À retenir**

Un enfant qui se comporte “difficilement” est souvent un enfant qui a un besoin non comblé. Avant de corriger le comportement, posons-nous la question : de quoi a-t-il besoin ici et maintenant ?

# “ Grandir ensemble ”

## **Les grandes étapes du développement de 0 à 6 ans**

Chaque enfant grandit à son rythme. Certains marche tôt, d'autres parlent plus tard. Certains sont très sociables, d'autres ont besoin de temps. Il n'y a pas de calendrier universel, seulement des repères.

## **Pourquoi parler de stades de développement ?**

Ces repères ne sont pas des objectifs à atteindre, mais des indications générales. Ils permettent de comprendre les capacités de l'enfant à un âge donné, d'adapter vos attentes à son niveau réel de développement, de repérer d'éventuels retards ou besoins spécifiques et de s'émerveiller de ses progrès !

## **De la naissance à 1 an**

Il découvre son corps, son environnement, les visages familiers.

Il commence à différencier les sons, les odeurs, les textures.

Il développe un lien d'attachement fort avec ses figures de référence.



# “ Grandir ensemble ”

## Les grandes étapes de 0 à 12 mois

<b>0 à 3 mois</b>	Suit du regard Sourit Réagit aux voix
<b>4 à 6 mois</b>	Tient sa tête Gazouille Attrape des objets
<b>6 à 9 mois</b>	Se retourne Commence à se déplacer à quatre pattes
<b>9 à 12 mois</b>	Tient assis Dit “ papa/maman ” Se met debout avec appui

À cet âge, la présence sécurisante de l'adulte est le besoin principal.

# “ Grandir ensemble ”

## De 12 mois à 2 ans

L'explosion motrice et l'affirmation de soi.

Il marche, grimpe, explore...partout !

Il commence à dire ses premiers mots, à comprendre de petites consignes.

Il affirme ses goûts et ses refus : la fameuse phrase du “non”.

## Les grandes étapes

Il marche seul, empiles des blocs-cubes, gribouille.

Dit quelques mots (10 à 50 vers 18 mois).

Montre, pointe du doigt, fait des choix.

Il a besoin de liberté dans un cadre sécurisé et de patience pour apprivoiser ses émotions.

## De 2 à 3 ans

Le langage et les émotions en ébullition.

Son vocabulaire explose, il commence à construire des phrases simples.

Il vit des grandes émotions... sans savoir les gérer seul.

Il s'essaye au jeu symbolique : faire semblant, imiter.



# “ Grandir ensemble ”

## Les grandes étapes

Associe 2 ou 3 mots (“Veux eau, maman partie”).

Commence à dire “Je”.

Imite les adultes dans le jeu.

Teste les limites...souvent.

Il a besoin de repères constants, de routines et d'adulte capable de contenir ses tempêtes émotionnelles.

## De 3 à 4 ans

Il pose mille questions : “Pourquoi il pleut ?”, “Pourquoi tu travailles” ?

Il améliore sa motricité fine : dessin, habillage, enfilage de perles.

Il joue avec d'autres enfants, mais à encore du mal à partager.

## Les grandes étapes

Fait des phrases plus complexes, court, saute, pédale.

Joue à faire semblant (cuisinier...)

Commence à comprendre les règles simples.

Il a besoin de temps de parole, de réponses à ses questions, de cadre clair.



# “ Grandir ensemble ”

## De 4 à 5 ans

Plus autonome, mais encore petit.

Il veut faire seul : s'habiller, se laver, aider.

Il devient plus sociable, mais peut encore être impulsif.

Il apprend à réguler ses émotions avec de l'aide.

## Les grandes étapes

Il s'exprime clairement.

Connait les couleurs, quelques chiffres et lettres.

Joue en petits groupes.

Commence à différencier le vrai du faux.

Il a besoin d'encouragement, de confiance et de bienveillance dans l'apprentissage.

## De 5 à 6 ans

Il développe sa pensée logique, commence à anticiper.

Il comprend les consignes complexes.

Il apprend à coopérer, à résoudre des petits conflits.

## Les grandes étapes

Raconte une histoire, pose beaucoup de questions.

Sait compter jusqu'à 10 voir voir plus.

Se concentre davantage (10 à 20 minutes).



# “ Grandir ensemble ”

Commence à intégrer la notion du temps (hier, demain).  
Il a besoin d'être écouté, valorisé, tout en continuant à jouer et rêver.

## À retenir

Chaque enfant se développe à son propre rythme.  
Le développement n'est pas linéaire : des phrases de progrès peuvent alterner avec des régressions (crises soudaines...)

Ce qui aide l'enfant à bien se développer, c'est :

- Une présence stable et affectueuse,
- Un cadre sécurisant,
- Des occasions d'explorer, jouer, parler et être écouté.

Si vous avez des doutes sur le développement de votre enfant, parlez-en sans crainte à votre pédiatre, médecin de PMI.

Il vaut mieux poser une question que rester seul(e) avec une inquiétude.

# “ Grandir ensemble ”

## Les émotions chez le jeune enfant

Pleurer, crier, rire, taper, se cacher, hurler, dire “Je t’aime” puis “Je déteste” deux minutes plus tard... Les émotions chez le jeune enfant sont brutes, intenses, déroutantes, pour lui comme pour vous, parents. Et pour autant elles sont normales, nécessaires et utiles. Comprendre ce qui se passe dans le monde émotionnel de votre enfant est une clé précieuse pour l’accompagner avec plus de sérénité... même dans les tempêtes émotionnelles.

## Pourquoi les émotions débordent ?

Jusqu’à environ 5-7 ans, l’enfant n’a pas encore la maturité neurologique pour réguler ses émotions tout seul.

Son cerveau émotionnel (le système limbique) est très actif, tandis que le cerveau “rationnel” (le cortex préfrontal) est encore en construction.

Il ressent très fort, très vite,

Il ne sait pas toujours ce qu’il ressent,

Il n’a pas encore les outils pour se calmer tout seul.



# “ Grandir ensemble ”

## À quoi servent les émotions ?

Les émotions sont des signaux.

Elles nous informent sur ce que nous vivons, ce dont nous avons besoin, ce qui est important pour nous.

<b>Colère</b>	“ Quelque chose n’est pas juste pour moi ”
<b>Tristesse</b>	“ J’ai perdu quelque chose/ quelqu’un me manque ”
<b>Peur</b>	“ Je ne me sens pas en sécurité ”
<b>Joie</b>	“ Je vis quelque chose qui me plait ”
<b>Surprise</b>	“ Quelque chose d’inattendu vient d’arriver ”

Apprendre à reconnaître et nommer ses émotions, c’est le premier pas vers l’intelligence émotionnelle.

## Comment réagit un jeune enfant ?

Il pleure facilement car il ne sait pas encore verbaliser son ressenti.

# “ Grandir ensemble ”

Il peut taper ou mordre, non par méchanceté, mais par débordement.

Il peut s'opposer ou dire “non” alors qu'il est en réalité stressé ou fatigué.

Il peut réagir fortement à une frustration mineure (jouet cassé, chaussure mal mise...)

Il ne cherche pas à manipuler : il cherche à être compris.

## **Comment aider son enfant à vivre ses émotions ?**

- Accueillir, sans juger “Tu as le droit d'être en colère, je suis là”.

L'accueil vient avant l'explication, on ne résonne pas un enfant en pleine tempête émotionnelle.

Mais on peut lui offrir un refuge émotionnel.

- Nommer les émotions “Tu es triste parce que tu voulais encore jouer”.

Mettre des mots simples aide l'enfant à identifier ce qu'il ressent, et à se sentir compris.

- Proposer une présence calme, quand l'enfant perd le contrôle, il a besoin d'un adulte qui garde le sien.

On peut s'asseoir à côté, lui tendre les bras, respirer avec lui, attendre que ça passe.



# “ Grandir ensemble ”

## Ce qui ne fonctionne pas (ou peu)

- Dire “Ce n’est pas grave” : cela nie l’émotion ressentie,
- Punir ou isoler pour une crise émotionnelle : cela augmente la honte ou l’insécurité,
- Minimiser “Tu fais des histoires pour rien” : cela décourage l’expression.

## Astuce du quotidien

- Utiliser une roue des émotions ou une échelle colorée pour exprimer : “Tu te sens comment, là ? Plutôt jaune, ou rouge” ?
- Faites des jeux de mime : “Si on faisait la colère comme un lion ? et maintenant la joie comme une grenouille”.
- Lisez des histoires autour des émotions
  - > “Grosse colère” **de Mireille d’Allancé,**
  - > “La couleur des émotions ” **d’Anna Llenas,**
- Apprenez à votre enfant à respirer profondément, souffler comme le vent, comme un ballon.

## Pour vous, le parent...

Accompagner les émotions d’un enfant demande de la

# “ Grandir ensemble ”

patience... et ça peut réveiller nos propres émotions.  
On ne peut pas être parent calme à 100% du temps, mais on peut toujours réparer.  
Quand on s'énerve, on peut revenir après : “Pardon, j'étais moi aussi fatigué, je n'aurais pas dû crier”.  
Ce sont des moments de réparation émotionnelle qui construisent la confiance.

## À retenir

Les émotions sont naturelles, nécessaires et elles passent.

- Votre rôle de parent est de guider, pas de supprimer.

Il est important de nommer, contenir, consoler et accompagner... voilà les bases d'une belle intelligence émotionnelle.

Un enfant qui apprend à vivre ses émotions avec vous pourra plus tard les vivre en lui, avec confiance.



# “ Grandir ensemble ”

## **La communication bienveillante**

On le sait parler à un enfant n'est pas toujours simple. Entre frustrations, les “Non” à répétitions, les cris, les pleurs, les mille questions... il est facile de perdre patience.

Mais la manière dont on communique avec un jeune enfant influence profondément la qualité de la relation, sa confiance en lui, sa capacité à coopérer et à développer son langage.

La communication bienveillante, ce n'est pas “tout accepter”. C'est poser un cadre avec respect, écouter avec attention et parler avec clarté et douceur.

## **Pourquoi la manière de parler compte ?**

Un enfant apprend à parler, à écouter... et à se parler à lui-même en observant les adultes qui l'entoure.

Notre ton, nos mots, notre posture deviennent des repères.

Un enfant ignoré, humilié, crié aura plus de mal à :

- Exprimer ses émotions sans violence,
- Coopérer sans peur,
- Faire confiance à l'adulte,



# “ Grandir ensemble ”

Les mots construisent ou détruisent.

Avec bienveillance, ils deviennent un pont entre l'enfant et le parent.

## Ce que l'enfant comprend (ou pas)

Les jeunes enfants ont :

- Une compréhension limitée, des consignes longues ou abstraites,
- Une sensibilité extrême au ton de la voix,
- Besoin de répétitions, de gestes, d'exemples concrets.

Parfois ce n'est pas qu'il "n'écoute pas", mais qu'il n'a pas compris ou n'est pas prêt à coopérer à ce moment là.

## Les bases d'une communication bienveillante

- Se mettre à sa hauteur, se baisser, regarder l'enfant dans les yeux = message de respect et d'attention,
- Utiliser des phrases courtes simples et claires "On va mettre les chaussures", "Tu peux ranger ce jeu maintenant",
- Remplacer les ordres par des choix limités "Tu veux te brosser les dents avant ou après le pyjama" ?.



# “ Grandir ensemble ”

Donner le sentiment de choisir aide l'enfant à coopérer sans se sentir contraint.

## Des phrases qui fonctionnent mieux

<b>“Dépêche toi”</b>	"On part dans 5 minutes. Je t'aide" ?
<b>“Tu m'énerves”</b>	"Je suis fatigué, j'ai besoin de calme"
<b>“Tu fais exprès”</b>	"Tu as du mal à t'arrêter. Je vais t'aider"
<b>“Arrête de crier”</b>	(parler doucement) "Tu peux me dire calmement"

## Quand il n'écoute pas... que faire ?

Il ne s'agit pas de crier plus fort, mais de créer les conditions pour qu'il puisse entendre.

- Est-ce le bon moment ? Est-il fatigué, trop stimulé ?
- A-t-il besoin d'aide pour le faire ?
- A-t-il bien compris ce qu'on attend de lui ?
- Est-ce qu'on lui parle plus pour le corriger que pour le valoriser ?

# “ Grandir ensemble ”

## Et quand on s'énerve ?

C'est humain. La bienveillance commence aussi par être bienveillant avec soi-même. On ne peut pas être calme en toutes circonstances.

## L'important est de réparer :

“Je me suis fâché trop fort. Je suis désolé, je vais essayer de faire mieux”.

Ces moments montrent à l'enfant que les relations peuvent être authentiques, réparées, sécurisantes.

## Astuces simples à tester

- Utiliser le langage positif : au lieu de “Ne cours pas ”, dire “Marche doucement”,
- Valider les émotions avant la consigne : “Tu es fâché... mais on ne tape pas”,
- Donner des consignes une à la fois, et être prêt à les répéter calmement : “On garde les pieds par terre”, plutôt que “Ne monte pas sur la table”,
- Nommer les bon comportements : “Tu as bien rangé les livres, merci”.



# “ Grandir ensemble ”

## À retenir

Parler avec respect, c'est montrer l'exemple à l'enfant.

- Être bienveillant ne veut pas dire tout laisser faire, mais poser des limites sans agressivité.
- Une communication claire, posée, répétée... est plus efficace qu'un long sermon ou un cri.

La façon dont vous parlez à votre enfant devient sa voix intérieur. Faite-en une voix douce, rassurante à la fois.

## Le cadre, les limites et la sécurité affective

Il est parfois difficile de dire “ Non ” à un enfant sans culpabiliser. On peut craindre de briser le lien, d'être trop autoritaire... ou pas assez.

Et pourtant, poser un cadre est une preuve d'amour.

Les jeunes enfants ont besoin de repères clairs pour se sentir en sécurité. Ce cadre, posé avec bienveillance, leur permet de comprendre ce qui est permis, ce qui ne l'est pas et d'évoluer dans un environnement stable, rassurant et contenant.

## Pourquoi les limites rassurent l'enfant ?

Un enfant sans cadre est un enfant en insécurité, il a besoin de savoir :

# “ Grandir ensemble ”

- Ce qu’il peut faire,
- Jusqu’où il peut aller,
- À quoi s’attendre s’il dépasse les règles.

Quand les règles sont claires, stables et prévisibles, il se sent contenu, protégé et peut se consacrer à l’essentiel : grandir, explorer, apprendre.

Une limite posée, c’est comme une barrière autour d’un jardin : elle protège sans enfermer.

## Les idées reçues sur les limites

Idées reçues	Réalités bienveillantes
<b>Dire non, c’est être autoritaire</b>	C’est montrer qu’on tient un cadre stable
<b>Être bienveillant = tout laisser faire</b>	C’est accompagner sans violence, pas tout accepter
<b>Poser les limites, c’est brimer l’enfant</b>	C’est lui donner un cadre dans lequel il peut s’épanouir

## Ce qu’un jeune enfant comprend d’une limite

Avant 3 ans, il ne retient pas longtemps une consigne, la répétition est essentielle.



# “ Grandir ensemble ”

- Il teste pas pour embêter, mais pour comprendre où est la limite et si elle tient,
- Il cherche un adulte stable capable de lui dire : “Je vois que tu es fâché, mais je suis là et la règle ne changes pas”,

Les enfants testent la solidité de la règle... pas pour définir, mais pour vérifier si elle les protège toujours.

## **Comment poser une limite claire et bienveillante ?**

- Être ferme mais calme “Je comprends que tu sois déçu, mais la réponse est Non”.

Le ton compte plus que les mots. une voix douce mais ferme est plus convaincante qu'un cri.

- Expliquer avec des mots simples “On ne tape pas. Je ne te laisse pas faire ça”.

L'enfant a besoin de comprendre la règle et le pourquoi, sans trop de détails.

- Rester cohérent

Une règle doit être la même d'un jour à l'autre (et si possible d'un adulte à l'autre).

# “ Grandir ensemble ”

Exemple : si un jour on autorise à sauter sur le canapé et le lendemain on l'interdit, l'enfant ne le comprendra pas et ne saura plus à quoi s'en tenir.

- Proposer une alternative quand c'est possible :

“Tu ne peux pas courir dans la maison, mais tu peux courir dehors”.

Cela montre l'interdit n'est pas un rejet, mais un déplacement de comportement.

- Rester présent après le refus

L'enfant pleure ? C'est normal. Il a le droit d'être frustré.

On peut rester à ses côtés sans revenir sur la limite.

“Je vois que c'est difficile, je suis là”.

La frustration fait partie intégrante de l'apprentissage, mais elle se traverse mieux avec la présence rassurante.

Exemples de limites essentielles à cet âge

- Ne pas taper, mordre ou se mettre en danger,
- Respecter certaines routines (sommeil, repas, hygiène).
- Ne pas crier ou jeter les objets.
- Respecter les autres (en douceur selon l'âge).

Chaque famille a ses règles, mais moins il y en a, mieux elles sont tenues.



# “ Grandir ensemble ”

## En cas de crise

Même si la règle est claire, l'enfant peut “exploser”, ce n'est pas un échec.

- Ton rôle c'est de poser la limite, son rôle c'est de tester... Et d'apprendre à vivre avec.

Un enfant qui s'oppose apprend à se construire face à un parent stable, pas face à un parent qui cède ou s'épuise.

## Le lien reste la priorité

Une règle n'est efficace que si elle s'appuie sur un lien affectif solide.

La sécurité affective, c'est ce qui permet à l'enfant de :

- Supporter la frustration,
- Accepter l'interdit,
- Se sentir aimé, même quand on lui dit “Non”.

Ce n'est pas parce que vous posez une limite que l'enfant vous aimera moins.

C'est parce que vous l'aimez que vous posez des limites.

## À retenir

Les jeunes enfants ont besoin de cadres clairs et constants.



# “ Grandir ensemble ”

- Dire “Non” avec bienveillance c’est protéger, pas punir.
- Une limite posée avec douceur et fermeté rassure plus qu’elle ne frustre.
- L’enfant a besoin d’un parent qui reste calme, sûr et présent, même quand il crie.

Le cadre est comme un filet invisible, il ne soit voit pas, mais il permet à l’enfant de grandir en confiance.

## **Les routines et rituels du quotidien**

Les enfants ont besoin de sécurité, de repères et de prévisibilité. C’est ce qui leur permet de se sentir en confiance, de mieux gérer leurs émotions et de coopérer plus facilement.

Les routines et les rituels jouent un rôle essentiel dans cet équilibre quotidien. Ce sont de petits repères répétitifs qui structurent le temps et les relations. Bien instaurés, ils calment, rassurent et facilitent la vie de toute la famille.



# “ Grandir ensemble ”

## Quelle est la différence entre routine et rituel ?

<b>Routine</b>	Ensemble d'actions qui se répètent chaque jour de la même façon. Elle donne le rythme.
<b>Rituel</b>	Moment symbolique, affectif, qui marque un passage ou renforce le lien.

Exemples : Routine du couche : pyjama = brossage des dents = histoires = dodo.

Rituel du coucher : chansons douces ou histoires = câlins = phrases rassurantes chaque soir.

Le rituel donne du sens à la routine.

L'un structure, l'autre relie.

## Pourquoi les jeunes enfants en ont besoin ?

Le temps est une notion abstraite pour l'enfant, il ne comprend pas encore “dans 5 minutes” ou “demain”. Ce sont les actions répétées et l'ordre dans lequel elles arrivent qui lui permettent de se situer.

Grâce aux routines, l'enfant anticipe ce qui va se passer (moins de crises).

# “ Grandir ensemble ”

L'enfant se sent plus autonome (il sait quoi faire sans attendre l'action qui va arriver. Il se prépare aux transitions (repas, bain, coucher...)).

Un enfant prévenu est un enfant plus serein.

## Les moments-clés à ritualiser

- Le réveil, se réveiller dans le calme (si possible), se reconnecter.

Petits rituels du matin

Chansons, câlins, choix de vêtements.

- Le repas, se laver les mains, dire “bon appétit”.

Partager un moment d'échange, sans distractions.

- Le bain ou la toilette, toujours à la même heure (si possible), temps calme. Jeu d'eau = sortie = pyjamas = une routine stable.

- Le coucher, toujours à la même heure (si possible), pyjamas = dents = histoires = câlins = phrase rituelle “Bonne nuit mon ..., à demain”.

- Les séparations (crèche, assistante maternelle, école) Même phrase chaque matin, “Je reviens après le goûter, je dois aller au travail. Je t'aime, à tout à l'heure”.

Les transitions sont des moments sensibles. Un rituel prévisible sécurise l'enfant.



# “ Grandir ensemble ”

## **Astuces pour instaurer une routine**

Impliquer votre enfant, le rendre acteur facilite l'adhésion.

Une routine rassure si elle revient chaque jour, mais elle n'est pas rigide. Parfois on adapte, on saute une étape, ce n'est pas grave.

## **Quand l'enfant résiste à la routine ?**

C'est fréquent, surtout lors des transitions (bain, coucher, crèche...). Voici quelques pistes pour désamorcer les tensions.

- Prévenir à l'avance “dans 5 minutes on va au bain, tu préfères marcher ou je te porte ?”.

Utiliser un minuteur ou un sablier.

- Proposer un choix de routine “Tu veux te brosser les dents avant ou après le pyjamas ?”.
- Ludifier, transformer la routine en petit jeu (course, défi, chansons...).

## **Ce que retient l'enfant...**

Ce n'est pas seulement ce qu'il fait, c'est avec qui et comment. Un câlin, un regard, une phrase dite chaque soir...

# “ Grandir ensemble ”

Ce sont ces petits rituels affectifs qui laissent les plus belles traces dans la mémoire. Plus l'enfant est impliqué, plus il coopère.

## À retenir

Les routines structurent la journée, les rituels renforcent le lien.

- Répétitions = simplicité = sécurité et autonomie,
- Un enfant qui sait ce qui vient ensuite est plus calme, plus coopérant.

Les routines ne sont pas des prisons, mais des repères souples, adaptables et vivants.



# “ Grandir ensemble ”

## Le sommeil de l'enfant

“Il ne dort pas”, “Il se réveille toutes les nuits”, “Il ne veut pas se coucher”...

Le sommeil des enfants est l'un des sujets qui préoccupe le plus les parents, surtout les premières années. Et pour cause un enfant qui dort peu, c'est souvent un parent épuisé. Mais rassurez-vous les difficultés de sommeil sont fréquentes et normales, surtout entre 0 et 6 ans.

Le sommeil est une compétence qui se construit progressivement et à chaque enfant a son propre rythme.

## Pourquoi le sommeil est si important ?

Le sommeil joue un rôle essentiel dans :

- La croissance,
- La maturation du cerveau,
- La gestion des émotions,
- La concentration et l'apprentissage.

Mais pour bien dormir, l'enfant a besoin de sécurité affective et de repères stables.

Le sommeil ne s'enseigne pas. Il s'accompagne avec patience, observation et bienveillance.

# “ Grandir ensemble ”

## Les besoins de sommeil par âge (en moyenne)

Âge de l'enfant	Sommeil total par 24h	Nombre de siestes
Nouveau-né (0-2 mois)	16 à 18h	Plusieurs, très courtes
3-6 mois	14 à 16h	5 siestes
6-12 mois	13 à 15h	4 siestes
1-3 ans	12 à 14h	1 à 2 siestes
3-5 ans	11 à 13h	Parfois plus de sieste
5-6 ans	10 à 12h	Nuit uniquement

Certains enfants dorment un peu moins ou un peu plus.  
L'important est la qualité du sommeil et la forme générale de l'enfant pendant la journée.

## Pourquoi c'est parfois difficile ?

Le sommeil est influencé par :

- Le tempérament de l'enfant (certains ont besoin de plus d'apaisement que d'autres),



# “ Grandir ensemble ”

- L'environnement (bruit, lumière, écran...),
- Les transitions de vie, dents, maladies, séparations, entrée à la crèche ...

Et surtout, un jeune enfant ne sait pas encore “s’endormir tout seul”. Il a besoin d’aide pour se détendre, se laisser aller, se sentir en sécurité et parfois pour se rendormir la nuit.

## Les grandes clés du sommeil

- Un rituel du coucher stable et doux, répéter chaque jour les mêmes gestes, dans le même ordre, permet à l’enfant d’anticiper et de se détendre.

Exemple de rituel : diner = bain = pyjamas = histoires = câlins = phrase rituelle “Bonne nuit mon ... À demain”.

- Des horaires réguliers, le corps de l’enfant aime la régularité. Essayez de coucher votre enfant à la même heure chaque soir, y compris le week-end.
- Un environnement propice au sommeil, chambre calme, tamisée, sans écran, ni stimulation.
- Température idéale entre 18° et 20°C.
- Un objet transitionnel rassurant, tee-shirt à l’odeur du parent, un doudou (choisi par l’enfant), tétine ( s’il en a une) et une veilleuse douce.



# “ Grandir ensemble ”

Pas besoin d'un silence absolu, mais évitez les surstimulations juste avant le coucher.

- Les écrans sont à bannir et sont néfastes sur l'enfant de moins de 3 ans (retards de langages, troubles de l'apprentissages, troubles neurologiques...) Je vous partagerai un prochain guide sur le sujet.

- Accompagner les peurs nocturnes, peur du noir, cauchemars, monstres sous le lit... L'imagination se développe et avec elle les inquiétudes.

Valider la peur sans la nourrir : “Tu as peur ? Je comprends, mais tu es en sécurité ici”.

Rituels aidants : veilleuse, musique douce, cadre avec des images de rêve doux.

## **Les réveils nocturnes**

Ils sont normaux jusqu'à 3-4 ans (et parfois après). Ce sont des phases de micro-réveils naturels.

Si votre enfant pleure :

- Attendez quelques instants avant d'aller le voir (il peut se rendormir seul),
- Rassurer-le en restant calme et doux,
- Rester cohérent, rassurer sans changer les habitudes (éviter de l'emmener dans votre lit s'il n'y dort jamais).



# “ Grandir ensemble ”

## Le cas des régressions du sommeil

Vers 8 mois, 18 mois, 2-3 ans des phases de “régression” peuvent survenir.

Elles sont souvent liées à :

- L’angoisse de séparation,
- Une poussée de développement (motricité, langage),
- Des changements dans la vie quotidienne.

Pas de panique ! si les routines restent stables, cela se passe en quelques jours ou semaines.

## Ce qui aide vraiment

- Rester calme (même si on est épuisé...),
- Accepter que le sommeil est un processus lent pour certains enfants,
- Poser des repères constants sans rigidités,
- Avoir confiance en vous (lorsque vous allez le coucher),
- Avoir confiance, votre enfant apprendra à dormir, à son rythme.

# “ Grandir ensemble ”

## À retenir

- Le sommeil évolue, se construit, se traverse avec bienveillance.
- La régularité, les rituels et la sécurité affective sont les clés principales,
- Les réveils nocturnes et les phases difficiles sont normaux et passagers,
- Votre présence apaisée vaut plus que toutes les méthodes miracles.

Un enfant qui s'endort sereinement, c'est un enfant qui se sent en sécurité... avec vous.



# “ Grandir ensemble ”

## **L'alimentation et les repas sans pression**

“Il ne mange rien”, “Elle trie tout dans son assiette”, “Il refuse les légumes”.

Autant de phrases que tous les parents ont prononcées un jour.

L'alimentation de l'enfant est un sujet sensible, car elle touche à sa santé, à sa croissance... Et à nos émotions de parents. Mais bonne nouvelle, un enfant n'a pas besoin de tout aimer, tout manger, ni de finir son assiette pour bien se développer.

Manger est un apprentissage progressif. C'est aussi un moment de relation et de confiance, en plus qu'un simple geste nutritionnel.

## **De la diversification au “ j'ai plus faim ”**

### **De 0 à 6 mois**

Le lait maternel ou infantile couvre les besoins nutritionnistes. C'est un moment de tendresse, de contact, de sécurité affective.

### **Vers 4 à 6 mois,**

Début de la diversification alimentaire.

L'enfant découvre de nouvelles textures, goûts et

# “ Grandir ensemble ”

odeurs.

Il explore, parfois refuse, parfois recrache, c'est normal !

On avance à petit pas, sans forcer.

Un point important le trouble de l'oralité celui-ci peut-être causé en forçant votre enfant. je vous partagerai un prochain guide sur le sujet.

## **À partir de 1 an**

L'enfant partage progressivement les repas familiaux, mais avec ses goûts, son appétit et parfois... ses refus.

Ce n'est pas grave s'il ne mange pas “comme un adulte”, il apprend.

## **Ce que les enfants apprennent en mangeant**

- Ecouter leur sensation de faim et de satiété,
- Découvrir les aliments avec les 5 sens,
- Partager un moment “social”,
- Gagner en autonomie (manger seul, tenir une cuillère...).

Forcer un enfant à manger ou le féliciter quand il a fini son assiette, c'est couper de ses propres signaux internes, le valoriser sera une source de bienveillance.



# “ Grandir ensemble ”

## Comment favoriser une relation saine à l'alimentation ?

Offrir un cadre régulier et apaisant,

- 3 repas + 1 ou 2 collations selon l'âge,
- Des horaires à peu près stable
- Une ambiance détendue (sans écrans, sans pression).

Proposer, sans imposer “Je te propose, tu choisis si tu goûtes”.

Accepter les phrases difficiles, autour de 2 ans. L'enfant ne veut pas des aliments en particuliers (souvent les légumes).

L'enfant a besoin de temps et de répétitions, il faut souvent 10 à 15 expositions à un aliment pour qu'il soit accepté.

Ce n'est pas un échec si l'enfant refuse, il faut continuer à proposer, sans insister.

Encourager l'exploration, laisser l'enfant toucher, sentir, goûter, manger avec ses doigts, recracher.

## Donner l'exemple

Les enfants imitent plus qu'ils n'écoutent.

# “ Grandir ensemble ”

- Manger avec lui quand c’est possible,
- Montrer que vous aussi, vous goûtez, vous appréciez,
- Dire “Mmm j’aime bien ce goût”, sans faire la leçon.

## **Ce qui peut freiner l’appétit ou bloquer la relation**

- Les distractions (écrans...) elles coupent le lien à soi et aux autres,
- Les injonctions : “Finis ton assiettes”, “Si tu ne manges pas, pas de dessert”,
- Le chantage alimentaire, cela donne au repas un enjeu affectif ou émotionnel trop fort,
- L’angoisse du parent, l’enfant le ressent et peut réagir par opposition.

Plus on stresse, plus l’enfant résiste. Plus on relâche, plus il retrouve ses sensations.

## **Les sélectivités alimentaires**

Beaucoup d’enfants traversent des phases où ils ne mangent que 2 ou 3 aliments préférés, tant que l’enfant grandit bien, a de l’énergie, mange un peu de chaque groupe alimentaire dans la semaine.



# “ Grandir ensemble ”

Il n’y a pas de danger à court terme.

Si les troubles deviennent importants (rejets massifs, perte de poids, crise à chaque repas), on peut consulter un pédiatre ou un professionnel formé à l’alimentation intuitive ou à la sensorialité.

## À retenir

Le repas est un moment de plaisir et de découverte, pas un champ de bataille.

- L’enfant a besoin d’exprimer, de toucher, de refuser, de goûter... à son rythme. Faire confiance à ses signaux internes est un cadeau de la vie.
- Un cadre clair, sans pression, favorise l’envie de manger avec sérénité.

Le plus important n’est pas qu’il finisse son assiette, mais qu’il garde le plaisir de manger... et d’être avec vous.



# “ Grandir ensemble ”

## **Accueillir et accompagner les émotions**

Colère, frustration, jalousie, peur, tristesse, excitation, joie...

Les émotions du jeune enfant peuvent être intenses, déroutantes et parfois épuisantes pour les parents. Mais elles sont précieuses, elles sont des messagers, des signaux intérieurs qui parlent des besoins de l'enfant. Apprendre à les accueillir avec bienveillance, c'est offrir à son enfant un socle de sécurité émotionnelle qui l'accompagnera toute sa vie.

## **L'émotion, c'est quoi au juste ?**

Une émotion c'est une réaction naturelle du corps et du cerveau à ce que l'on vit.

Elle nous informe qu'un besoin est satisfait... ou non.

Les jeunes enfants vivent leurs émotions à 100%, sans filtre et c'est normal.

Leur cerveau émotionnel est en construction et les zones qui régulent (cortex préfrontal) ne sont pas encore matures.

C'est pourquoi un tout-petit peut passer de la joie aux larmes en quelques secondes, ou se rouler par terre de



# “ Grandir ensemble ”

de colère parce que son biscuit s'est cassé.

## **Ce que vit un jeune enfant en crise émotionnelle**

Il ne cherche pas à manipuler, il est débordé par ses émotions,

- Il ne sait pas réguler seul ses émotions, il a besoin de l'adulte comme d'un co-régulateur,
- Il n'a pas encore le vocabulaire pour ce qu'il ressent.

Plus un enfant est écouté et contenu, plus il apprendra à nommer et gérer ses émotions avec le temps.

## **Les étapes de l'accompagnement émotionnel**

Accueillir l'émotion, sans juger, “Tu as le droit d'être en colère”, “Tu es triste, je le vois”.

L'objectif n'est pas de cesser l'émotion mais de l'autoriser. Ce n'est pas la colère qui pose problème mais la manière de l'exprimer.

## **Nommer l'émotion**

Mettre des mots aide l'enfant à mettre de l'ordre dans ce qu'il ressent “Tu es frustré parce que tu voulais encore jouer”.

# “ Grandir ensemble ”

“Tu es déçu parce qu’on ne va pas au parc”.

## Valider et rassurer

L’adulte n’ a pas besoin de tout résoudre, mais de rester présent, calme et rassurant.

“Je comprends c’est dur”, “Je suis là, tu n’es pas seul”.

## Poser un cadre si besoin

L’émotion est toujours acceptable. Le comportement pas toujours.

“Tu as le droit d’être en colère, mais tu ne peux pas taper”, “Tu peux crier ici, pas dans le salon”.

## Des outils concrets pour accompagner les émotions

- Les livres sur les émotions,
  - > “La couleur des émotions” **d’Anna Llenas**,
  - > “Grosse colère” de **Mireille d’Allancé**,
  - > “Aujourd’hui je suis...” **de Mie Van Hout**,
  - > “Parfois je me sens...” **de Antony Browne**.
- Les cartes des émotions, aide à reconnaître, nommer les émotions. À utiliser dès 2-3 ans pour développer le vocabulaire émotionnel. Les cartes des émotions sont disponibles sur mon site.



# “ Grandir ensemble ”

- La boîte à émotions, inviter l'enfant à dessiner ce qu'il ressent, à souffler dans un moulin à vent, à choisir une balle anti-stress, créer un coin calme avec des objets apaisants.
- Les petits rituels de retour au calme, souffler sur une bougie imaginaire, compte jusqu'à 5 en respirant avec lui, le doudou, un câlin fort.

## **Quand l'émotion devient tempête (crise, hurlement, opposition) ?**

- Restez calme (autant que possible), vous êtes l'ancrage,
- Retirez l'enfant du lieu si nécessaire, sans punir, juste l'aider à se contenir,
- Laissez passer la vague, puis revenez quand il s'est apaisé (assurez-vous qu'il n'y a pas de danger),
- Reparlez de la situation après, sans culpabiliser “Tu étais en colère, tu as crié, tu veux qu'on en parle” ?, cela aide l'enfant à comprendre ce qui s'est passé.

## **À retenir**

Les émotions font partie intégrante du développement. Elles ne sont ni bonnes ni mauvaises.

# “ Grandir ensemble ”

- L'enfant n'est pas son émotion, il vit une émotion et elle passe,
- En l'aidant à nommer, accueillir, exprimer ses émotions, vous l'aidez à construire son intelligence émotionnelle,
- La colère n'est pas un problème, c'est l'apprentissage du respect du cadre qui est à construire. “Un enfant qu'on laisse pleurer seul apprend la solitude”, “Un enfant qu'on accompagne apprend qu'il est digne d'être compris”.



# “ Grandir ensemble ”

## **Favoriser l'autonomie au quotidien**

“Moi tout seul !”, cette phrase est souvent accompagnée d'enthousiasme (ou de frustration), marque une étape importante.

Le besoin de devenir acteur de sa vie.

## **Favoriser l'autonomie**

C'est permettre à l'enfant de prendre des initiatives, apprendre par l'expérience et développer la confiance en lui, mais attention, autonomie ne veut pas dire indépendance immédiate.

C'est un apprentissage progressif, soutenu par un adulte bienveillant et sécurisant.

## **Pourquoi l'autonomie est-elle si importante ?**

L'autonomie participe au développement cognitif (comprendre, raisonner, planifier), au renforcement de la confiance en soi, au développement de la motricité fine et globale et à la coopération (quand on est acteur, on résiste moins !).

Aider un enfant à faire seul, c'est lui dire “Tu es capable”.

# “ Grandir ensemble ”

## Ce que l'enfant vit, les grandes étapes de l'autonomie

Âge approximatif	Ce que l'enfant peut faire
12-18 mois	Boire seul, essayer de manger à la cuillère, marcher, ranger un objet simple
18-24 mois	Se laver les mains, s'essuyer la bouche
2-3 ans	Participer à l'habillage, choisir entre deux vêtements
3-4 ans	S'habiller seul, aider à cuisiner, aller aux toilettes
4-6 ans	Gérer une petite routine (se laver), ranger ses affaires, planifier une tâche simple

Ce sont des repères, chaque enfant avance à son rythme



# “ Grandir ensemble ”

## **Comment encourager l'autonomie sans pression ?**

Adapter l'environnement, prépare à l'autonomie, l'enfant n'a pas besoin de l'adulte pour tout. “Si je peux le faire seul, je le fais”.

- Astuces : patère à hauteur d'enfant, marchepied dans la salle de bain, paniers accessibles, gommettes de deux couleurs pour les chaussures (la droite et la gauche).
- Laisser le temps, l'autonomie demande de la patience, faire seul prend plus de temps... mais c'est du tout gagnant.
- Montrer plutôt que faire à sa place, l'enfant apprend par imitation et expérimentation “Regarde je plie le pantalon comme ça”, “Tu veux essayer”.
- Proposer des choix, choisir donne à l'enfant un sentiment de contrôle, sans le laisser tout décider “Tu préfères le pantalon bleu ou le gris ?”.
- Valoriser l'effort par le résultat, évitez les jugements, préférez les observations positives concrètes, “Tu as essayé tout seul, bravo !”, “Je vois que tu t'es débrouillé à mettre tes chaussures, je vois que tu progresses”.



# “ Grandir ensemble ”

## Ce qui peut freiner l'autonomie

Un enfant a besoin d'essayer, rater, recommencer.

C'est comme ça qu'il apprend.

- Faire à sa place, “C'est plus rapide”,
- Avoir peur qu'il échoue ou se salisse,
- Donner trop d'injonctions, “Dépêche-toi”, “Fais pas

comme ça”, “Tu vas renverser”.

Ces réactions sont naturelles... mais limitent l'apprentissage.

## Idées simples pour développer l'autonomie au quotidien

Matin : choisir ses vêtements parmi deux options, s'habiller seul, mettre son manteau.

Repas : se servir de l'eau, utiliser des couverts d'enfants, débarrasser son assiette.

Hygiène : se laver seul les mains, commencer à faire sa toilette et se brosser les dents avec supervision.

Jeu : ranger ses jouets, choisir un atelier, créer seul.

Sorties : préparer son sac.



# “ Grandir ensemble ”

## À retenir

L'autonomie se construit dans la confiance, pas dans la perfection.

- L'enfant est naturellement motivé à faire seul... s'il se sent soutenu,
- Adapter l'environnement, laisser du temps et valoriser les essais sont des leviers puissants,
- Un enfant autonome est un enfant qui se sent compétent, capable, reconnu.

Favoriser l'autonomie, ce n'est pas le laisser faire tout, tout seul.

# “ Grandir ensemble ”

## Ateliers et jeux pour bien grandir

Jouer, c'est sérieux !

Pour un enfant, le jeu n'est pas qu'un divertissement. C'est un moyen principal d'apprendre, de comprendre, d'explorer le monde et de développer sa créativité.

## En jouant l'enfant développe

- Ses capacités motrices et sensorielles,
- Son langage,
- Sa logique,
- Son autonomie,
- Son bien être émotionnel.

Chaque enfant évolue à son rythme. Laissez-le libre d'explorer et de choisir !

Chez le tout-petit de 0 à 12mois, des jeux (hochets, livres), des jeux sensorielles (peinture propre, manipulation).

De 1 an à 2 ans, des jeux de construction (duplos), des jeux d'imitation (dinette, déguisement), des jeux moteur (parcours, cerceaux), des jeux de manipulation (pâte à modeler, pâte à sel).

De 2 ans à 3 ans, des jeux d'encastrement, des jeux symboliques, des jeux de langages.



# “ Grandir ensemble ”

De 3 ans à 4 ans, des jeux de rôle, des jeux de construction plus détaillés (legos), des jeux de langage (mémoires).

De 4 ans à 6 ans, des jeux d'imagination développée, des jeux créatifs.

## À retenir

Le jeu est le langage naturel de l'enfant.

- Pas de besoin de jouets sophistiqués, le plus précieux c'est votre présence,
- Respecter le rythme, les envies et la liberté de jouer favorise l'estime de soi et le développement global,
- Jouer ensemble, c'est tisser un lien fort et durable.

En jouant l'enfant explore le monde, en jouant avec lui, vous explorez le sien.

# “ Grandir ensemble ”

## Gérer les séparations, crèche, assistante maternelle, école

Se séparer de son enfant, même quelques heures peut-être un moment chargé d'émotions.

L'enfant vit cette séparation avec intensité et son parent aussi.

Pourtant ces séparations sont aussi une étape nécessaire à l'autonomie de l'enfant, à sa socialisation et à la confiance qu'il développe dans le monde extérieur... à condition qu'elles soient accompagnées avec douceur et sécurité affective.

## Ce que vit l'enfant

Jusqu'à 3 ans (parfois plus), l'enfant ne comprend pas encore la permanence de l'objet.

- Pour lui, si maman ou papa n'est pas là... il peut penser qu'elle ou il a disparu pour toujours.

C'est pourquoi les séparations, même courtes peuvent provoquer des pleurs, de l'opposition ou de la peur.

Mais peu à peu en étant rassuré, il comprends que l'adulte revient toujours et cela renforce son sentiment de sécurité intérieure.



# “ Grandir ensemble ”

## Ce que vit le parent

Les émotions sont légitimes.

- Culpabilité, “Est-ce que je fais bien de le laisser”,
- Inquiétude, “Va-t-il pleurer ? S’adapter ?”,
- Tristesse “J’ai du mal à le laisser à d’autres personnes”.

Ces émotions montrent l’attachement, mais ne sont pas des signes de faiblesses.

Il est important de les reconnaître sans s’y noyer, l’enfant est sensible à ce que vous ressentez, même sans mots.

## Comment préparer la séparation en douceur ?

L’anticipation aide à se représenter ce qui va se passer.

- Parlez-lui à l’avance, même très jeune, l’enfant comprend plus qu’on ne le croit, “Demain tu iras à la crèche ou chez nounou”, “Tu vas jouer pendant que je travaille, et je viendrai te chercher après goûter”.
- Faite une adaptation progressive, si possible prévoyez quelques jours de familiarisation.

Cette progressivité sécurise l’enfant et le professionnel d’accueil.

- Créer un rituel de séparation, une geste, une phrase, un bisou magique.

# “ Grandir ensemble ”

Ce rituel marque la séparation de façon stable et rassurante.

Soyez clair, mais rassurant, évitez de partir en cachette, même si votre enfant pleure, lui dire au revoir est essentiel, “Je pars maintenant, je reviens après... Tu es en sécurité ici”.

Fuir en douce peut renforcer l’angoisse “si maman disparaît sans prévenir... peut-être que ça recommencera”.

- Laissez un objet de transition, son doudou (s’il en a un et qu’il a choisi ou un tee-shirt avec l’odeur du parent). Votre enfant se sentira relié à vous, même en votre absence.

## **Les pleurs à la séparation, faut-il s’inquiéter ?**

Les pleurs sont une réaction normale, ils expriment une émotion (tristesse, peur de la séparation), un besoin de sécurité.

Dans la majorité des cas, l’enfant se calme rapidement une fois son parent parti. Il explore, joue, s’apaise.

Demander un retour en retrouvant votre enfant, pour vous rassurer.



# “ Grandir ensemble ”

## **Le rôle des professionnels (crèche, assistante maternelle, école)**

Ils sont des figures de sécurité secondaire, des adultes bienveillants qui prennent soin de votre enfant en votre absence.

- Ils accueillent l'enfant et ses émotions sans le forcer à être joyeux.
- Ils permettent une relation de confiance qui se construit jour après jour.

Un bon accueil ne se mesure pas au sourire immédiat, mais à la régularité, la patience et la capacité à accueillir les pleurs.

## **Et l'école alors ?**

L'entrée à l'école est une grande étape émotionnelle, même si l'enfant est “grand”, il a encore besoin de rituels et de repères.

Quelques clés :

- Faire visiter les lieux à l'avance (l'école organise souvent des visites avant la rentrée),
- Préparez son objet transitionnel (doudou, une photo de la famille) dans son sac.



# “ Grandir ensemble ”

- Respectez les rituels du matin,
- Montrez-vous confiant (même si vous êtes ému-e !).

## À retenir

La séparation est un apprentissage progressif pour l'enfant comme pour le parent.

- Elles se vit mieux avec des rituels stables, des paroles claires et de la régularité,

Pleurer, c'est normal. L'essentiel, c'est d'être écouté et sécurisé,

- Plus l'enfant vit des séparations sereines, plus il développe confiance, autonomie et sécurité intérieure.

Un enfant qui pleure en vous quittant le matin... Vous sourira en vous retrouvant le soir. Et c'est ce lien-là, fort et intact, qui l'aide à grandir.



# “ Grandir ensemble ”

## L'entrée à l'école maternelle

Petits pas vers le grand monde !

L'entrée à l'école est une grande étape dans la vie d'un enfant. C'est souvent la première fois qu'il passe autant de temps dans un lieu sans ses parents sauf s'il était en crèche.

## Ce que vit l'enfant

L'enfant découvre un nouvel univers avec ses codes

- Des règles collectives,
- Des ateliers imposés et dirigés,
- Un rythme soutenu,

Cela peut générer de l'excitation, de la fatigue, de la peur, des comportements de régressions (crises, pleurs...).

Ces réactions sont normales et transitoires. Il faut du temps pour s'adapter.

## Comment préparer son enfant à l'entrée à l'école ?

L'idée n'est pas d'idéaliser mais de préparer.

- Lui parler de l'école avec des mots simples et rassurants,

# “ Grandir ensemble ”

- Lire des livres sur le thème,
  - > “Le monstre en couleurs va à l’école” **d’Anna Llemas**,
  - > “Calinours va à l’école” **d’Alain Broutin**,
  - > “Non, Non et Non !” **de Mireille d’Allance**.
- Mettre en place des routines rassurantes, préparer son sac avec votre enfant la veille, un rituel du matin, bisou magique...
- Faire confiance à l’enfant (et à soi), même s’il pleure les premiers jours, il est capable de s’adapter.

## À retenir

L’entrée à l’école est une transition importante, qui demande du temps et de la confiance.

- Préparer l’enfant (et soi même) avec des mots simples, des livres, des rituels et du temps, est la meilleure façon de vivre cette étape sereinement,
- Le plus important pour l’enfant, c’est de sentir que vous croyez en lui et que vous reviendrez toujours,
- Il est normal que votre enfant pleure, régresse ou soit fatigué.

Ce n’est pas parce que votre enfant pleure qu’il n’est pas prêt. C’est parce qu’il grandit... et que vous l’accompagnez avec coeur.



# “ Grandir ensemble ”

## **La parentalité positive...sans culpabilité**

Dans les livres, sur les réseaux, dans les podcasts... On parle beaucoup de parentalité positive. On y lit qu'il faut accueillir les émotions, ne pas crier, poser des limites claires, et être à l'écoute, encourager sans punir... Et bien sûr, tout cela part d'une belle intention, élever son enfant avec respect, amour et sécurité.

Mais entre les principes et le quotidien, il y a... la vraie vie.

- Les matins en retard,
- Les pleurs en boucle,
- La fatigue,
- Les crises,
- Les cris qu'on regrette.

En voulant bien faire, on finit par se sentir nul.le, dépassé.e, ou coupable.

Alors non la parentalité positive ne doit pas être une injonction de plus.

Oui, on peut élever son enfant avec le respect sans être parfait.

# “ Grandir ensemble ”

## **Qu'est-ce que la parentalité positive (vraiment) ?**

C'est une approche éducative qui s'appuie sur :

- Le respect mutuel entre l'enfant et l'adulte,
- La compréhension du développement de l'enfant,
- La gestion des émotions plutôt que la punition,
- La cohérence plutôt que l'autoritarisme.

Mais cela ne veut pas dire tout accepter, ni tout justifier.

Poser un cadre, dire non, se fâcher parfois... fait partie de l'éducation.

## **Les grands principes (à adapter à sa réalité)**

- Accueillir les émotions... sans se noyer dedans, "Tu as le droit d'être en colère. Je suis là pour toi". l'enfant a besoin qu'on nomme et valide ce qu'il ressent. Mais cela ne signifie pas qu'il peut tout faire.

Exemple : " Je comprends que tu sois frustré. "Tu peux être en colère, mais tu ne peux pas taper".

- Mettre des limites claires, sans crier ni punir.

Les enfants ont besoin d'un cadre stable pour grandir et se sentir en sécurité. Plutôt que "Arrête sinon tu es puni", essayons "Je vois que tu as du mal à t'arrêter. Je vais t'aider à revenir au calme".



# “ Grandir ensemble ”

Les limites sont efficaces si elles sont :

- Cohérentes (les mêmes règles chaque jour),
- Claires (simples à comprendre),
- Posées avec calme (quand c'est possible ...)

Encourager plutôt que récompenser, cela développe l'estime de soi plutôt que la recherche d'approbation.

Quand l'enfant se comporte mal, il a souvent un besoin derrière son comportement (fatigue, besoin d'attention, frustration...).

Avant de réagir

- Respirer,
- Se mettre à sa hauteur,
- Reformuler ce qu'il ressent,
- Poser le cadre.

## Et quand on crie ? Quand on craque ?

C'est normal. C'est humain.

Ce qui compte :

- Ce n'est pas d'être parfait,
- C'est de réparer quand on a dépassé ses

limites. “Tu sais, j'ai crié tout à l'heure et je regrette. J'étais fatigué.e. Ce n'est pas de ta faute”.

# “ Grandir ensemble ”

“Je vais essayer de faire mieux, et toi aussi”.

Ce genre de moment est aussi éducatif qu’une leçon de morale. Il apprend à l’enfant, qu’on peut faire des erreurs, qu’on peut s’excuser, qu’on peut réparer.

## Être un parent suffisamment bon

L’enfant n’a pas besoin d’un parent parfait. Il a besoin.

- D’un adulte présent et aimant,
- Qui pose des repères,
- Qui reconnaît ses émotions,
- Qui parfois, dit “Je ne sais pas” ou “J’ai besoin de faire une pause”.

La parentalité positive n’est pas un objectif de performance, mais un chemin de relation et d’apprentissage mutuel.

## À retenir

La parentalité positive repose sur l’écoute, la sécurité et le respect mutuel.

- Ce n’est pas être parfait ni tout accepter,
- Il est normal de crier parfois, de fatiguer, de rater,
- Ce qui construit l’enfant, ce sont des milliers de petits gestes bienveillants, pas une éducation sans faille.
- Déculpabiliser, c’est aussi prendre de soin de soi.



# “ Grandir ensemble ”

## Ressources utiles et recommandations

Parentalité, sommeil, émotions, autonomie, limites...

Vous avez lu, appris, réfléchi. Et maintenant ?

Ce dernier chapitre vous propose une sélection de ressources simples, fiables, bienveillantes, pour aller plus loin à votre rythme. Parce que être parent, c'est aussi s'autoriser à apprendre en chemin, à chercher des réponses, à se rassurer.

Aucun livre ne remplacera votre intuition, mais certaines lectures, certains témoignages, peuvent éclairer votre chemin.

## Livres recommandés (simple et accessibles)

- > “J’ai tout essayé” **d’Isabelle Filliozat,**
- > “Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent” **de Faber&Mazlish,**
- > “Il n’y a pas de parent parfait” **d’Isabelle Filliozat,**
- > “Une enfance heureuse” **de Catherine Gueguen,**
- > “Elever son enfant... tout simplement” **de l’édition Nathan.**



# “ Grandir ensemble ”

## Podcasts pour parents épuisés, curieux ou en quête d'écoute

> “Les couilles sur la table” (**épisodes sur la paternité**).

Pour penser aussi la place des pères dans l'éducation.

> “Parentalité et adolescence” - **France Inter**.

Des épisodes variés, même utile avant l'adolescence, pour mieux comprendre les relations parents/enfants.

> “Matrescence” - **Clémentine Sarlat**

Témoignages sincères sur les bouleversements de la parentalité.

> “Petits pas de parents” - **Bébé au naturel**

Conseils pratique en 10-15 minutes sur le sommeil, les colères, les rituels...

## Vidéos/Chaîne YouTube

> Les vidéos **d'Isabelle Filliozat**

Explication claires sur les émotions, les réactions des enfants, les relations familiales.

> Parents, parlons-en - **Plateforme Lumni.fr**

Series éducatives courtes pour aider les parents à décrypter les besoins des enfants.



# “ Grandir ensemble ”

## Outils pratiques à créer ou à utiliser chez soi

- > Tableau de routines illustrées (matin/soir).
- > Cartes des émotions (disponible à imprimer sur mon site).
- > Boite à colère / boite à solutions.
- > Pictogramme pour l'autonomie
- > Fiches “ besoins ” pour comprendre ce qui se cache derrière un comportement “.

## Ressources possibles

- PMI ou médecin
- Psychologue spécialisé
- Espace Parents-Enfants
- Coach en parentalité, je propose des consultations en ligne.

Parler c'est déjà avancer. Il n'y a aucune honte à demander de l'aide, c'est un acte de force et de bienveillance pour vous et votre enfant.

# “ Grandir ensemble ”

## **À retenir**

Être parent, c'est aussi être en chemin, on apprend, on ajuste, on doute... et c'est normal.

Le meilleur parent, n'est pas celui qui ne fait jamais d'erreur, mais celui qui se questionne, se relève et aime avec constance.

Vous n'avez pas à tout savoir, tout le temps. Il existe des ressources fiables et bienveillantes pour vous accompagner.



# “Grandir ensemble ”

## Conclusion

Vous êtes le parent qui lui faut !

Au fil des pages, vous avez découvert des repères,  
des pistes, des idées.

Vous avez lu sur le développement, les émotions, les  
routines, les limites, la communication, le lien...

Mais surtout, vous avez pris un temps pour réfléchir  
à votre parentalité, à votre manière  
d'être là pour votre enfant. Et cela, c'est déjà immense.  
Il n'y a pas de recette miracle, il n'y a pas de parent parfait.  
Il y a vous, avec vos forces, vos doutes, votre fatigue  
parfois et surtout votre amour.


Ce livret n'est pas là pour vous dire comment faire,  
mais pour vous rappeler que vous avez en vous les  
ressources pour accompagner votre enfant.  
Vous êtes suffisamment bo.ne et cela suffit !

Faites confiance à votre instinct, à votre lien avec votre  
enfant et avancez à petits pas.

Merci pour ce que vous offrez à votre enfant,  
chaque jour.



# “Grandir ensemble ”



Merci d'avoir lu ce guide avec attention ou en le feuilletant pour y piocher des idées, pour faire grandir votre enfant en l'accompagnant de votre présence, d'amour, de bienveillance ...