



# 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 routines et rituels du quotidien
5. Le sommeil de l'enfant
6. L'alimentation et les repas sans pression
7. Favoriser l'autonomie dès le plus jeune âge
8. Ressources utiles et recommandations
9. 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, empile 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 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
<b>Nouveau-né (0-2 mois)</b>	16 à 18h	Plusieurs, très courtes
<b>3-6 mois</b>	14 à 16h	5 siestes
<b>6-12 mois</b>	13 à 15h	4 siestes
<b>1-3 ans</b>	12 à 14h	1 à 2 siestes
<b>3-5 ans</b>	11 à 13h	Parfois plus de sieste
<b>5-6 ans</b>	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 prononcés 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 ”

## **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
<b>12-18 mois</b>	Boire seul, essayer de manger à la cuillère, marcher, ranger un objet simple
<b>18-24 mois</b>	Se laver les mains, s'essuyer la bouche
<b>2-3 ans</b>	Participer à l'habillage, choisir entre deux vêtements
<b>3-4 ans</b>	S'habiller seul, aider à cuisiner, aller aux toilettes
<b>4-6 ans</b>	Gérer une petite routine (se laver), ranger ses affaires, planifier une tache 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 ”

## 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 certains 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 pratiques en 10-15 minutes sur le sommeil, les colères, les rituels...

## Vidéos/Chaîne YouTube

> Les vidéos **d'Isabelle Filliozat**

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

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

Séries éducatives courtes pour aider les parents à déchiffrer 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 ou à domicile en Ile de France.

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 ...