



L'ICSI tient à remercier la Fondation GlaxoSmithKline.
pour sa générosité grâce à laquelle la réimpression
de ce livret a été rendue possible.



Les premières années durent toute la vie

Comment vous pouvez
vraiment faire toute la
différence dans la vie
de votre enfant

Distribué par :



Institut canadien de la santé infantile
384 rue Bank, bureau 300
Ottawa (Ontario) K2P 1Y4
Tél: (613) 230-8838 Téléc.: (613) 230-6654
Courrier: cich@cich.ca - Internet: www.cich.ca

Droits d'auteur © 1999
Réimprimé, 2004





Choisissez des services de garde de qualité et soyez impliqué - Si votre enfant se fait garder, assurez-vous de la qualité des services qu'il reçoit et restez impliqué. Les services de garde de haute qualité peuvent aider votre enfant sur le plan de l'apprentissage et des habiletés sociales dont il aura besoin à l'école. Discutez avec des amis, des enseignants et avec ceux dont vous valorisez l'opinion lorsque vous devrez décider des meilleurs services de garde pour votre enfant. Les études indiquent que les enfants qui réussissent bien à l'école vivent dans des familles où l'on s'est tenu bien au courant des services éducatifs préscolaires.



Prenez soin de vous - Pour bien prendre soin de votre enfant, il faut également que vous sachiez prendre soin de vous aussi. Si vous vous sentez dépassé, demandez de l'aide. Qu'il s'agisse d'un membre de la famille, d'un ami ou d'une intervenant(e) en services de garde à l'enfance, il y a des gens autour de vous qui peuvent vous aider.

Les recherches récentes sur le développement du cerveau indiquent que les saines relations parent-enfant ont une grande influence sur le développement du cerveau des bébés et des jeunes enfants. La bande vidéo *Les premières années durent toute la vie* vous fournira une foule de précieux conseils sur la façon d'élever votre enfant pour qu'il devienne heureux, confiant et en santé et pour qu'il réussisse bien dans son apprentissage.

On peut aussi se procurer une affiche et ce dépliant dans plusieurs autres langues. Si vous avez des questions ou si vous désirez de plus amples renseignements sur l'importance des premières années, prière de vous adresser à la coordinatrice de ce programme. Elle devrait avoir une copie de la vidéocassette *Les premières années durent toute la vie* où ces conseils sont expliqués plus en détail.



Les premières années durent toute la vie

Comment vous pouvez vraiment faire toute la différence dans la vie de votre enfant

Comment puis-je aider mon enfant à bien s'épanouir? Que puis-je faire pour favoriser le bon développement de son cerveau? Comment puis-je m'y prendre pour qu'il grandisse heureux, confiant et qu'il apprenne avec succès? Comment faire en somme pour que ses premières années durent toute sa vie?



En tant que parent, vous jouez un rôle important puisque vous façonnez la manière dont votre bébé apprendra, pensera et se comportera à l'avenir. De récents travaux de recherche démontrent que le lien qui existe entre vous et votre enfant dans ses premières années est nécessaire au sain développement de son cerveau.

Les premières années durent toute la vie est un document qui vous aidera à apprendre à créer une relation saine avec votre enfant, laquelle favorisera le développement en santé du cerveau. Voici dix conseils visant à favoriser la croissance et le développement du cerveau.



Soyez affectueux, chaleureux et sensibles à la présence de l'enfant - Les enfants ont besoin de tendresse et de soins adaptés à leurs besoins pour se sentir en sécurité en présence des personnes qui s'occupent d'eux. Lorsque vous tenez un enfant dans vos bras, lorsque vous le bercez, lui souriez ou lorsque vous lui chantez des chansons, vous contribuez à façonner comment il apprendra et se comportera plus tard. Le toucher revêt une importance particulière parce que le fait de tenir l'enfant et de le caresser doucement stimule le cerveau à produire les hormones nécessaires à la croissance.

2**Soyez à l'écoute de votre enfant**

Du fait que les bébés ne peuvent exprimer par la parole leurs besoins et leurs humeurs, vous devez savoir reconnaître les sons, les mouvements et les expressions du visage pour pouvoir réagir comme il faut. Il faut bien se rappeler que l'on ne peut pas gâter un bébé simplement en réagissant à ses besoins.

**3****Parlez à votre enfant, chantez-lui des chansons et lisez-lui des contes**

- C'est en entendant les mêmes mots prononcés à plusieurs reprises que les parties du cerveau régissant la parole et le langage se développeront chez votre enfant. Plus vous exposez votre enfant au langage, plus vous faciliterez la croissance et le développement de son cerveau. Plus votre enfant vous entendra parler, lire ou chanter, plus sa capacité langagière se développera.

4**Établissez des routines et des habitudes**

- Les routines du quotidien réconfortent les bébés et les aident à apprendre ce qu'ils peuvent attendre de leur environnement. La recherche permet de constater que les enfants qui ont des expériences sécuritaires et prévisibles avec leurs proches réussissent mieux à l'école.

5**Encouragez votre enfant à jouer de façon sécuritaire**

- Au fur et à mesure qu'ils grandissent, les petits enfants commencent à s'éloigner de leurs parents et explorer le monde autour d'eux. Encouragez votre bébé à explorer tout en restant assez près de lui pour l'accueillir lorsqu'il reviendra vers vous pour se sentir en sécurité. Souvenez-vous que le jeu a également un rôle important dans l'apprentissage.

6**Soyez sélectif lorsqu'il s'agit de regarder la télé**

- Les enfants qui réussissent le mieux à l'école sont ceux chez qui on limite le temps passé devant la télévision et le type d'émissions qu'ils peuvent regarder. Regardez les émissions avec votre enfant et ne vous servez pas de la télévision pour garder vos enfants.

7**Utilisez la discipline comme occasion de montrer quelque chose**

- Vos enfants adorent explorer, d'où l'importance d'établir des limites et de fournir un encadrement adulte. Les études indiquent que la façon dont vous disciplinez un enfant - ce qui signifie en fait la façon dont vous lui montrer à se comporter - joue un rôle vital dans la façon dont votre enfant se développera plus tard. Une façon utile de fournir cet encadrement est de savoir dire non tout en rappelant à votre enfant que vous l'aimez et en lui expliquant les raisons pour lesquelles il y a des règles et des consignes.

8**Reconnaissez que chaque enfant est unique**

- Tous les enfants sont différents et ont besoin d'être encouragés pour leurs réussites. Soyez sensible aux signaux de votre enfant. Cela fera en sorte qu'il se sentira bien dans sa peau.

