



Les premières années durent toute la vie

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





Canadian Institute of Child Health
Institut canadien de la santé infantile

L'Institut canadien de la santé infantile est un organisme de charité voué à la promotion de la santé et du bien-être des enfants et des jeunes du Canada par le truchement du monitorat, de l'éducation et de la défense de droits.

Commande d'exemplaires supplémentaires

S'il vous plaît visitez www.cich.ca à l'ordre:

Les premières années durent toute la vie
Comment vous pouvez vraiment faire toute la différence dans la vie de votre enfant
ou d'autres publications et de ressources.

ISBN 978-0-9810760-8-9

Droits d'auteur © 2011, 1999 – L'Institut canadien de la santé infantile

Deuxième édition — Imprimé au Canada 2011

Aucune partie de cette trousse ne peut être publiée sans l'autorisation et la mention explicite de l'Institut canadien de la santé infantile (ICSI).

Also available in English under the title, *The First Years Last Forever How you can make a difference in the life of your child*

Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance: 10686 1586 RR0001

L'Institut canadien de la santé infantile

384 rue Bank, Bureau 300

Ottawa (Ontario) K2P 1Y4

Téléphone : (613) 230-8838

Télécopieur : (613) 230-6654

Courriel : cich@cich.ca

www.cich.ca

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 du cerveau de mon bébé? 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. La recherche démontre que le lien qui existe entre vous et votre enfant dans ses premières années est nécessaire au sain développement de son cerveau.

Voici dix conseils visant à favoriser la croissance et le développement du cerveau.



Soyez affectueux, chaleureux et sensible à la présence de l'enfant

Les enfants ont besoin de tendresse et de soins adaptés à leurs besoins pour se sentir en sécurité. 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 dont il a besoin pour sa 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, chanter ou lire, 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 que les bébés grandissent, ils commencent à s'éloigner de leurs parents et explorer le monde autour d'eux. Encouragez

votre enfant 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

Limitez le temps passé devant la télé et les jeux électroniques

Les enfants qui réussissent le mieux à l'école sont ceux chez qui on limite le temps passé devant la télévision et les jeux électroniques. Faites attention au type d'émissions qu'ils peuvent regarder et aux jeux électroniques avec lesquels ils s'amuse. 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 constantes et de fournir un encadrement et le soutien d'un adulte. Les études indiquent que la discipline positive - ce qui signifie en fait la façon dont vous lui montrer à se comporter - joue un rôle vital dans le développement en santé de votre enfant. Une façon utile de fournir cet encadrement est de savoir dire non, d'offrir d'autres choix et d'expliquer les raisons pour lesquelles il y a des règles et des consignes. Rappelez toujours à votre enfant que vous l'aimez.





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.



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 qualité et d'autres programmes à la petite enfance peuvent aider votre enfant sur le plan de l'apprentissage et des habiletés sociales. Discutez avec des amis, des enseignants et avec ceux dont vous valorisez l'opinion lorsque vous devrez décider des meilleures options 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. Planifiez à l'avance. Les services de garde de qualité ne sont pas toujours faciles à trouver.



Prenez soin de vous

Pour prendre soin de son enfant, il faut également savoir prendre soin de soi-même. Il ne faut pas hésiter de demander de l'aide! Lorsqu'on se sent dépassé, déprimé, fatigué, anxieux, ou fâché, il faut demander de l'aide. La famille, les amis ainsi que les professionnels comme les gardes d'enfants, les infirmières de la santé publique, les médecins de famille et les pédiatres peuvent tous vous aider. Et n'oubliez surtout pas que, si vous faites une erreur, comme le font d'ailleurs tous les parents et autres responsables d'enfants, vous aurez bien des occasions pour vous reprendre.

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. Ces conseils peuvent vous aider à élever vos enfants pour qu'ils deviennent heureux, confiants et en santé et pour qu'ils réussissent bien dans leur apprentissage.



Si vous avez des questions ou si vous souhaitez recevoir d'autres renseignements sur l'importance des premières années, veuillez vous adresser au coordonnateur de ce programme.

Gardez votre enfant heureux, en santé et en sécurité

- Nourrissez votre bébé au sein, si possible.
- Couchez toujours votre bébé sur le dos.
- Faites en sorte que votre bébé reçoive les examens réguliers et tous les vaccins recommandés.
- Consultez un médecin ou une infirmière si votre bébé est malade.
- Assurez-vous que les endroits où votre enfant passe du temps soient sécuritaires et aménagés pour les enfants.
- Lorsque les jeunes enfants sont dans la voiture, assurez-vous qu'ils soient sur la banquette arrière, bien installés dans un siège pour enfants qui est de la bonne taille pour eux.
- Fournissez un environnement sans fumée à la maison et dans les endroits où votre enfant passe du temps.



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



Distribué par :



Institut canadien de la santé infantile

384 rue Bank, bureau 300

Ottawa (Ontario) K2P 1Y4

Tél. : (613) 230-8838

Téloc. : (613) 230-6654

Courriel : cich@cich.ca

Internet : www.cich.ca