



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

Grâce au jeu, votre enfant apprend, se développe et observe comment les gens interagissent. Grâce au jeu et à la curiosité, votre enfant acquiert des habiletés langagières, des habiletés sociales comme la coopération et le partage, ainsi que des habiletés physiques et mentales comme ce qu'on fait avec les objets ou comment ils fonctionnent.

### Votre enfant et le jeu

Les bébés se développent rapidement, en raison de la rapidité de leur croissance physique et du développement de leur cerveau. Vous pouvez contribuer au sain développement de votre bébé, en réagissant à votre bébé ou en jouant avec lui de manière aimante et encourageante.

En tant que parent, vous être le premier compagnon de jeu de votre enfant, celui qui assure un endroit sécuritaire à explorer et qui lui offre plaisir et attention. Les bébés sont très sociables et aiment jouer. Prenez le temps de jouer avec votre bébé et de le connaître. Déterminez ce que votre bébé aime le plus et à quel moment il aime le plus jouer.

Bien qu'il existe des lignes directrices générales sur le développement des enfants à différents âges, n'oubliez pas que chaque enfant est unique et se développe à son propre rythme.

Durant les six premiers mois de leur vie, les bébés grandissent très rapidement et apprennent de nouvelles habiletés tous les jours. Ils découvrent d'abord leurs doigts, puis leurs orteils. Ils commencent par attraper des objets puis réalisent qu'ils peuvent atteindre ce qu'ils veulent d'eux-mêmes. Ils lèvent la tête, regardent alentour et découvrent le monde. Ils roulent d'un côté et de l'autre, puis se retournent. Ils apprennent ensuite à ramper, puis à marcher debout.

Pour assurer la sécurité de votre bébé, surveillez-le bien pour qu'il n'attrape pas d'objets dangereux et qu'il ne tombe pas dans les escaliers. Rendez votre maison sécuritaire et aménagez une aire de jeu sécuritaire. Pour savoir comment assurer la sécurité de votre enfant, consultez la liste de vérification du BC Children's Hospital (Hôpital des enfants de la C.-B.) sur la sécurité au foyer, à [www.bcchildrens.ca/Child-Safety-Site/Documents/homesafetychecklist.pdf](http://www.bcchildrens.ca/Child-Safety-Site/Documents/homesafetychecklist.pdf), ou visitez la page Web de Santé Canada intitulée « Collection Votre enfant est-il en sécurité? », à [www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/index-fra.php).

### Types de jeux

Même si vous pouvez organiser les activités de jeu de votre enfant de temps en temps, la plupart des jeux devraient être spontanés et libres. C'est lorsque les tout-petits sont libres d'explorer et de se déplacer à leur propre rythme qu'ils apprennent le mieux. Laissez votre tout-petit mener le jeu et

présentez-lui de nouveaux jouets ou de nouvelles activités pour l'amuser et susciter son intérêt.

Les enfants apprennent grâce à divers types de jeu. Vous observerez probablement votre enfant s'adonner aux types de jeux suivants :

- Le jeu solitaire – Jeu durant lequel votre enfant joue seul. Tous les enfants aiment jouer seuls de temps à autre.
- Le jeu parallèle – Jeu durant lequel votre enfant joue à côté d'un autre enfant, mais sans interagir ou jouer avec celui-ci. Les tout-petits aiment le jeu parallèle, qui leur permet d'observer et, souvent, d'imiter ce que les autres font.
- Le jeu d'imitation – Jeu durant lequel les enfants s'imitent ou se copient les uns les autres.
- L'activité sociale – Première étape où votre enfant joue avec d'autres enfants et s'amuse avec eux. Avant l'âge de 2 ans, il offrira des jouets aux autres et communiquera avec eux.
- Le jeu coopératif – À mesure que votre enfant vieillit, il commencera à jouer avec d'autres enfants, habituellement vers l'âge de 3 ans ou plus.

### Le jeu chez le bébé

La première année est une période importante pour le développement de la parole et des habiletés langagières de votre bébé. Parlez à votre bébé. Montrez-lui vos yeux, vos oreilles et votre nez, ainsi que les couleurs et de nouveaux objets. En lui parlant, vous l'aidez à acquérir des habiletés liées au langage et à la communication.

Tous les jours, prenez le temps de câliner votre bébé et de jouer avec lui. Tenez-le près de vous et laissez-le se familiariser avec les traits de votre visage. Cela aidera votre bébé à établir un rapport avec vous et à grandir sainement.

De plus, les bébés apprennent par le toucher. Aidez votre bébé à explorer son monde en lui présentant beaucoup d'objets de formes et de textures variées. Parlez-lui pendant qu'il touche à différents objets, comme un animal en peluche. Comme les bébés aiment aussi faire du bruit, donnez des jouets comme des clés ou des hochets en plastique.

Vérifiez la taille des jouets et assurez-vous qu'un jouet ne peut devenir trop petit. Tout jouet qui entre complètement dans la bouche de votre enfant est trop petit et peut causer l'étouffement.

Les bébés aiment vous regarder. Vous pouvez placer le siège de votre bébé à un endroit sûr d'où il pourra vous observer préparer le souper ou faire le ménage. À l'aide de mots et de phrases simples, décrivez-lui ce que vous faites.

Les bébés aiment regarder de nouveaux objets, comme des mobiles de couleurs vives et de formes différentes. Accrochez des images colorées à des endroits où votre bébé peut les voir. Commencez à bricoler l'album personnel de votre bébé avec des photos, dont celles des membres de la famille et des amis. Les enfants adorent regarder les images dans les livres et entendre votre voix quand vous lisez. Lisez à votre enfant tous les jours.

Tous les bébés ont besoin de passer du temps sur le ventre ou le côté lorsqu'ils sont éveillés. C'est important pour leur développement. Vous pouvez le déposer sur le plancher, sur une surface ferme et sûre, sur vos genoux ou sur votre poitrine – libre à vous. Cela donne à votre bébé l'occasion d'exercer ses muscles ou de découvrir de nouvelles façons de bouger.

Commencez peu après sa naissance, après chaque changement de couche. Consacrez chaque jour une minute de plus à cette activité. Si votre bébé est très agité, progressez plus lentement. Voici quelques conseils qui rendront cette activité plus agréable pour votre bébé :

- Parlez à votre bébé, chantez et réconfortez-le.
- Touchez ou massez doucement ses bras et ses jambes.
- Donnez-lui des objets intéressants à regarder comme des jouets de couleur vive ou un miroir.
- Asseyez-vous ou accroupissez sur le plancher pour qu'il puisse voir votre visage.
- Soutenez-lui la tête en mettant votre main sous son menton, jusqu'à ce qu'il soit assez fort pour le faire lui-même.

Vous pouvez aussi mettre une serviette sous sa poitrine après l'avoir roulée; votre bébé s'appuiera sur cette serviette et sur ses bras.

Les bébés aiment aussi la musique. Faites jouer la musique que vous aimez et votre enfant l'appréciera probablement aussi. Souvenez-vous de garder le volume à un niveau bas. Les bébés aiment également le chant, alors chantez aussi des chansons au vôtre.

Au début, les bébés aiment les marches en poussette ou en porte-bébé. En grandissant, ils aiment jouer et aller dehors.

Pour de plus amples renseignements sur le développement socio-affectif par le jeu, visitez le guide de Leap BC « Move with Me from Birth to Three » à [www.decoda.ca/wp-content/uploads/MOVE\\_Family\\_Resource.pdf](http://www.decoda.ca/wp-content/uploads/MOVE_Family_Resource.pdf) (PDF 4,18 Mb). Vous y trouverez 40 activités amusantes qui aideront votre enfant à se développer.

### Le jeu chez l'enfant d'environ 3 ans

Lorsque votre enfant est plus âgé, les spécialistes recommandent de l'appuyer et de l'encourager à jouer comme suit :

- Jouez activement – Les tout-petits ont besoin d'au moins 60 minutes d'activité physique tous les jours, afin d'avoir des os, des muscles, un cœur et des poumons bien forts. Essayez de danser, de sautiller, de sauter ou de courir.
- Dans la mesure du possible, laissez votre enfant jouer avec d'autres enfants, pour l'aider à acquérir des habiletés sociales comme le partage.
- Jouez de façon à favoriser la créativité et la libre expression de votre enfant.

Les enfants aiment avoir la possibilité de faire le tour du quartier, d'aller au magasin, d'aller jouer à la plage ou de rendre visite à la famille ou à des amis. Il s'agit là de possibilités d'aventure et d'apprentissage.

Pour grandir, apprendre et se développer, les enfants n'ont pas besoin de jouets coûteux ou sophistiqués. Ce dont ils ont besoin, c'est d'une personne qui leur parle, observe ce qu'ils font et les réconforte quand ils sont bouleversés. Ils ont besoin d'occasions agréables de connaître le monde et de l'explorer.

En grandissant, votre enfant apprendra mieux lorsqu'il pourra choisir ce qu'il veut faire à partir de quelques choix. Avec le temps, les tout-petits offriront aussi d'aider leurs parents à faire les activités à la maison. Trouvez des façons créatives et sécuritaires permettant à votre enfant de vous aider. Grâce au jeu, les enfants apprennent les rapports de cause à effet, de nouvelles habiletés, de nouveaux mots et des connaissances sur le monde.

### Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements sur la santé et le développement des enfants, consultez les ressources suivantes :

- [HealthLinkBC File n° 92b Le développement de votre enfant : De la naissance à trois ans](#)
- [HealthLinkBC File n° 92c Les sentiments de votre enfant](#)
- [HealthLinkBC File n° 92d L'apprentissage de la propreté](#)
- [HealthLinkBC File n° 92e L'heure du coucher](#)
- Healthy Families BC – [www.healthyfamiliesbc.ca/parenting](http://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting)
- Baby's Best Chance (PDF 16,67 Mb) – [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/Babys\\_BestChance-Sept2017.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/Babys_BestChance-Sept2017.pdf)

**Certains des renseignements présentés dans cette fiche ont été adaptés avec la permission de la BC Healthy Child Development Alliance. Pour en savoir plus, visitez son site Web, à [www.childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance](http://www.childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance)**