



Les sentiments de votre enfant Your Child's Feelings

Les enfants ressentent des émotions, avant même d'apprendre à parler et de comprendre le langage. Ils sentent si vous êtes heureux et détendus ou tendus et mécontents. Ils sont conscients des gens autour d'eux, des émotions exprimées et de l'environnement dans lequel ils vivent. Les enfants ont les mêmes sentiments que les adultes. Ils ne connaissent peut-être pas les mots « colère », « tristesse », « joie », ou « peur », mais ils peuvent éprouver de tels sentiments.

Valorisez les enfants

Vous êtes le miroir dans lequel votre enfant se regarde. Son estime de soi dépend directement de la façon dont vous le valorisez. Il est très important de montrer à votre enfant que vous l'aimez toujours, même si vous êtes en colère contre lui.

Montrez à votre enfant que vous l'aimez en lui souriant, en le touchant, en lui parlant, en l'écoutant, en le regardant, en étant présent et en prenant soin de lui.

Si vous vous sentez fâché ou triste, parlez-en à votre enfant et expliquez-lui pourquoi vous vous sentez ainsi. Votre enfant peut ressentir vos émotions et penser qu'il en est la cause. Assumez vos propres émotions et expliquez-lui qu'elles sont passagères.

Prêtez attention aux signes de détresse

Sachez que vous n'accoderez jamais trop d'attention à un poupon. Tenez compte des indices qui vous indiquent que votre bébé souffre, est malade, a peur ou se sent seul. Des chercheurs ont démontré que les bébés dont on s'occupe dès qu'ils sanglotent vont moins pleurer, après leur première année, que ceux dont les parents les laissent pleurer.

Après la période néonatale, les bébés peuvent tolérer de courtes périodes de légère angoisse, comme lorsqu'ils apprennent à dormir plus longtemps la nuit. Les jeunes enfants ont besoin de savoir qu'ils peuvent toujours compter sur un adulte pour s'occuper d'eux et les aider à gérer leurs émotions.

Défis

Chaque jour, votre enfant doit faire face à des défis tels que le développement de nouvelles compétences et aptitudes. Il doit tout apprendre : ramper, marcher, parler, et être respectueux envers les autres.

Pendant son acquisition de nouvelles compétences, votre enfant peut éprouver de la frustration. Parfois, il peut même avoir des crises de colère. Il faut faire preuve de patience et

rester calme. Le sentiment de sécurité qu'éprouve votre enfant repose sur son sentiment de sécurité. Apaisez-le ou réconfortez-le. Une fois qu'il maîtrise sa nouvelle compétence, il éprouve habituellement plus de satisfaction.

Anticipez les sentiments de votre enfant dans des situations particulières et ce que vous pouvez attendre de lui, de manière réaliste. Si vous avez passé la journée dans un centre commercial avec votre enfant, il sera épuisé et surexcité quand vient l'heure du souper; cela peut provoquer des pleurs et des crises de colère.

Quelques suggestions pour soutenir votre enfant: Lorsque c'est possible, donnez des choix à votre enfant. Essayez de planifier votre journée en respectant une routine qui convienne à votre enfant. Ayez avec vous des collations saines et des jouets et prévoyez des activités. Essayez de passer du temps à l'extérieur chaque jour. Communiquez avec votre enfant et expliquez-lui ce qui se passe : par exemple, « dans cinq minutes nous devons rentrer à la maison pour préparer le souper ». Ne vous en faites pas pour les petites choses.

Si votre enfant a un comportement agressif, recherchez-en les causes et offrez-lui du soutien. Ayez une voix calme, faites preuve de respect et laissez votre enfant raconter sa version des faits. « Je peux voir comme tu es en colère; tu peux me dire pourquoi tu es tellement en colère? » Être traité avec respect enseigne aux enfants à résoudre leurs problèmes par le dialogue plutôt que d'être agressifs ou par la force physique. En termes clairs et simples, parlez-lui de ses comportements et de leurs conséquences. « Si tu jettes du sable, on s'en va. »

Le recours à des temps d'arrêt est également utile dans le cas d'un comportement agressif. Un temps d'arrêt signifie que vous mettez fin aux activités de l'enfant et vous l'isolez pendant une courte période. Cette technique fonctionne si vous respectez ces conditions : ayez recours au temps d'arrêt immédiatement; le temps d'arrêt doit rester bref, puis laissez l'enfant retourner à ses activités ou dans un groupe lorsqu'il est prêt; faites en sorte que le temps d'arrêt soit très ennuyant; n'utilisez pas le temps d'arrêt trop souvent.

Pour de plus amples renseignements sur la discipline positive, consultez la page Soins de nos enfants à http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/guiding_with_positive_discipline.

Expression des sentiments

Aidez votre enfant à exprimer ses émotions. Apprenez-lui les mots nécessaires pour décrire ses sentiments afin qu'il puisse vous dire comment il se sent. En donnant un nom aux différents sentiments et en parlant à votre enfant de ses émotions, vous l'aidez à comprendre des émotions comme la joie, la tristesse, l'excitation et la colère. Les enfants qui sont capables d'exprimer leurs sentiments et de savoir qu'ils vont obtenir une réponse apaisante sont moins susceptibles de se mettre en colère pour faire connaître leurs besoins.

Vous pouvez également assurer à votre enfant que pleurer ou ressentir d'autres émotions est une chose naturelle. Les pleurs constituent une forme de libération des émotions, et parfois, tant les enfants que les adultes ont besoin de verser des larmes. Il est parfois normal de se sentir enragé ou en colère ou blessé ou frustré. Mais il n'est pas normal d'être destructeur ou de blesser quelqu'un, soi-même y compris.

Bâtir l'estime de soi

La définition de l'estime de soi est « de croire en soi ». Nous savons que la capacité des enfants à gérer leur comportement et à être partie prenante du monde qui les entoure dépend de leur estime de soi. Il est très important de créer un environnement propice afin que l'enfant bâtisse son estime de soi et sa confiance.

Préparer le succès

Aidez votre enfant à apprendre et à réussir. Créez un environnement propice. Par exemple, placez un tabouret près de l'évier afin que l'enfant puisse se laver les mains tout seul ou choisissez des pantoufles qu'il peut facilement enfiler sans aide.

Laissez-le être autonome

Planifiez vos activités en prévoyant assez de temps pour que l'enfant puisse faire des choses tout seul. Si votre enfant appelle à l'aide, soutenez-le ou donnez-lui des conseils, mais évitez de faire les choses à sa place. Il peut ne pas faire les choses aussi bien ou aussi rapidement, mais il éprouvera un sentiment d'accomplissement s'il met ses chaussures ou ses vêtements tout seul.

Le pouvoir de choisir

Nous avons besoin de contrôler notre propre vie. Les enfants ont besoin de prendre les décisions qui conviennent à leur âge. Par exemple : Si un bébé de six mois refuse de manger de la nourriture solide, vous pouvez essayer plus tard. Un tout-petit de deux ans peut choisir sa chemise. Un enfant de trois ans peut choisir ce qu'il veut pour le déjeuner si vous lui proposez

deux options. (p. ex., des céréales complètes et du lait avec une banane ou un toast et du beurre d'arachide avec une orange.)

Dans la mesure du possible, laissez votre enfant exercer des choix ou un contrôle sur sa vie. L'enfant fera des erreurs, mais c'est comme cela que la plupart d'entre nous apprenons. La prise de décision est une compétence que l'enfant ne peut développer qu'avec la pratique.

Faire preuve de respect

Encouragez votre enfant à s'exprimer et donner son point de vue, puis tenez-en compte. Un enfant peut être très créatif lorsqu'il faut résoudre un problème. Traitez votre enfant avec respect et avec la même courtoisie que ce que vous attendez de lui. En lui montrant les bonnes manières, votre enfant se sent respecté et vous définissez une norme de conduite à suivre chez vous et dans la famille.

Les enfants apprécient la routine

Les enfants se sentent mieux en suivant une routine et en sachant à quoi s'attendre. Vous pouvez préparer votre enfant et lui parler d'une nouvelle expérience, comme une première visite chez le dentiste. Prévenez l'enfant de changements à venir dans sa routine. Par exemple, « Demain, au lieu d'aller à la garderie, tu iras jouer avec Jessie. »

Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements sur la santé et le développement des enfants, visitez le site Web Healthy Families BC www.healthyfamiliesbc.ca/parenting ou lisez l'ouvrage *Donnez toutes les chances à son bébé*, à www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/BabysBestChance-Sept2017.pdf (PDF 16.67 MB)

Consultez également les autres fiches HealthLinkBC sur le développement des enfants :

- [HealthLinkBC File n° 92a Votre enfant et le jeu de la naissance à trois ans](#)
- [HealthLinkBC File n° 92b Le développement de votre enfant de la naissance à trois ans](#)
- [HealthLinkBC File n° 92d L'apprentissage de la propreté](#)
- [HealthLinkBC File n° 92e L'heure du coucher](#)

Certains des renseignements présentés dans cette fiche ont été adaptés avec l'autorisation de la BC Healthy Child Development Alliance. Pour de plus amples renseignements, visitez www.childhealthbc.ca/bchcda/.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans -frais). Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.