

## Développement du cerveau

Quand on songe aux moyens d'aider au développement de notre bébé, on pense habituellement à ses besoins de base : s'assurer qu'il est confortable, en santé et en sécurité, qu'il dort bien et mange suffisamment.

Mais comment fait-on pour aider au développement du cerveau de bébé?

### Le développement de votre bébé commence par son cerveau

Les premières expériences que vit un bébé sont cruciales pour construire la structure physique de son cerveau. En fait, les connexions cérébrales se développent le plus rapidement au cours des 3 premiers mois de la vie. Même si chaque enfant grandit à son propre rythme, un développement sain du cerveau aide à un bon développement dans tous les autres domaines. Donc, si vous faites tout ce que vous pouvez pour aider au développement sain du cerveau de votre bébé les premiers jours, mois et années de sa vie, vous l'aidez à profiter de toute une vie en bonne santé.



#### À RETENIR

Les premières expériences jouent un grand rôle pour façonner le cerveau de votre bébé. Un bon développement du cerveau du bébé favorisera sa croissance dans tous les autres domaines.



#### LE SAVIEZ-VOUS?

La Société canadienne de pédiatrie déconseille toute exposition à un écran pour les bébés avant l'âge de 2 ans. Pour en savoir plus sur le temps passé devant un écran, consultez le guide *Les premiers pas de votre enfant*.

### Participer au développement du cerveau de votre enfant

En communiquant avec votre bébé, vous aidez à la construction de son cerveau. Les experts appellent ces instants de développement cérébral entre un enfant et un parent ou une personne qui prend soin de lui des interactions « service-retour ».

#### C'est quoi... des interactions « service-retour »?

Ces interactions consistent à accorder de l'attention et à répondre de manière chaleureuse, enthousiaste et aidante à ce que vous communique votre enfant. Imaginez un match de tennis entre un enfant et un parent ou la personne qui en prend soin. Mais cette fois, au lieu de se renvoyer une balle, de part et d'autre d'un filet, ils envoient et retournent divers types de communication – par le toucher, des sons, des mots, des sourires et des contacts avec les yeux. En interprétant les petits signes que votre bébé vous envoie et en y répondant de manière cohérente, vous créez un lien affectif qui, à son tour, renforce la capacité de votre enfant à apprendre et à grandir.

Les interactions service-retour aident à bâtir des bases solides pour le cerveau de votre bébé – et favorisent son développement futur. Les interactions service-retour aident aussi à créer des liens d'attachement (voir [Créer l'attachement](#)) entre vous et votre bébé.

Pris un à un, ces moments vous paraissent peut-être bien courts et sans importance. Mais un grand nombre de ces interactions pendant les premières années du bébé aideront à stimuler son cerveau et l'encourageront à apprendre.

Chaque interaction positive forme une brique permettant de bâtir une fondation solide pour le développement

futur de votre enfant. Ces interactions aident à le placer sur la voie de la réussite dans une foule de domaines, de l'apprentissage de la lecture jusqu'à la gestion du stress et à l'établissement de relations saines avec les autres.



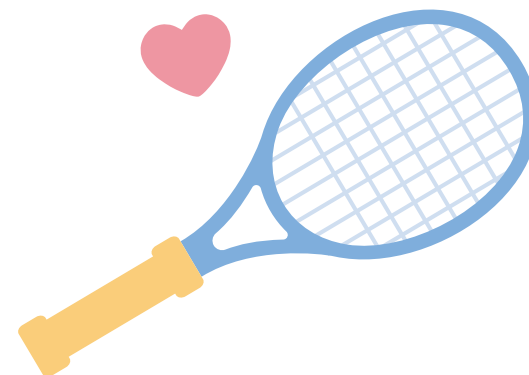
#### À ESSAYER

Mettez votre cellulaire de côté quand vous êtes près de votre bébé afin de pouvoir lui consacrer toutes vos énergies.



#### LE SAVIEZ-VOUS?

Vous ne pouvez pas « gâter » votre bébé en lui consacrant trop d'attention. Quand il pleure ou qu'il est fâché, votre bébé n'est pas méchant : Il tente simplement de vous dire qu'il a besoin de quelque chose. Pour des idées et des moyens de faire face aux pleurs incessants, consultez la section [Les pleurs](#).





## COMMENT FAIRE Les interactions service-retour

- Accordez beaucoup d'attention à votre bébé et surveillez ses signes.
- Prenez note de ce qui l'intéresse – couleurs vives, toutou duveteux, vire-vent.
- Parlez-lui régulièrement. Parlez de ce que vous faites, de ce qu'il voit ou de ce qui retient son attention.
- Prenez-le et réconfortez-le quand il pleure ou qu'il est contrarié.
- Lorsqu'il sourit, souriez-lui en retour.
- Gazouillez comme lui lorsqu'il gazouille.
- Regardez-le souvent dans les yeux.
- Chantez des chansons.
- Jouez à des jeux simples; faites-lui des « coucous », par exemple.
- Faites la lecture à votre bébé; réagissez aux éléments qui l'intéressent sur une page.
- Dites le nom d'un objet lorsque votre bébé le regarde.
- Prenez-le, touchez-le et câlinez-le peau contre peau.



Consultez les capsules **C'est bon pour le... cerveau!** contenues dans ce guide pour plus de trucs et de bonnes idées d'activités au quotidien pour favoriser le développement du cerveau de votre enfant.

