



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

Le jeu occupe une place importante dans le développement sain de l'enfant. 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

En tant que parent, vous êtes la première personne avec qui votre bébé joue. Jouer permet de créer des liens solides avec votre bébé, ce qui facilitera son exploration du monde qui l'entoure qu'il percevra comme étant sécuritaire. Jouer avec votre bébé et le reconforter auront pour effet d'appuyer tous les aspects de son développement.

Au fur et à mesure qu'il grandira, le jeu continuera de prendre une place importante dans sa vie et dans la relation que vous avez avec lui.

Le principe de « réciprocité » est un important concept pouvant orienter les interactions avec votre enfant, au cours du jeu ou à d'autres moments de la journée. Soyez attentif à ses réactions face à vous, comme un sourire ou l'intérêt qu'il porte à un livre ou à un jouet, et faites preuve de réciprocité envers ses intérêts. Ces interactions positives « de réciprocité » peuvent jouer un rôle énorme dans son développement.

### Le jeu chez le bébé

En étant attentif à lui, vous apprendrez à connaître les signes qui traduiront ses besoins et ses sentiments. Ils vous aideront également à déterminer le bon moment pour interagir avec lui et jouer ou le temps de cesser l'activité.

Un environnement dans lequel on a pas peur de communiquer est excellent pour le bébé. Parlez-lui de ce que vous faites ou de ce qu'il peut ressentir. Par exemple, dites-lui : « Je change ta couche, mais je sais que tu aimerais mieux que je te laisse tranquille ». Nommez des objets, des couleurs et pointez-les du doigt. Les bébés adorent les images colorées et le son de votre voix lorsque vous leur faites la lecture. Il n'est jamais trop tôt pour commencer à faire la lecture à votre enfant. Lui parler et lui faire la lecture dans une autre langue que la sienne n'aura pas pour effet de le désorienter.

Les bébés aiment également la musique et lorsque vous chantonnez. Faites jouer la musique que vous aimez et votre enfant l'appréciera probablement aussi. Rappelez-vous de régler le volume à un niveau bas.

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 à un animal en peluche. Comme les bébés aiment aussi faire du bruit, donnez-lui des jouets comme des clés ou des hochets en plastique.

Si un jouet peut être inséré à l'intérieur d'un rouleau de papier de toilette, il est trop petit et représente un risque de suffocation. Assurez-vous qu'il est impossible de comprimer le jouet et de réduire sa taille.

Tous les jours, prenez le temps de câliner votre bébé et de jouer avec lui. Placez votre enfant contre vous de manière à favoriser le contact peau contre peau au cours des premiers mois de sa vie. Regardez votre bébé droit dans les yeux et imitez ses expressions faciales. Souriez-lui et chantonnez, ce qui aidera votre bébé à établir un rapport avec vous et à grandir sainement.

Mettez-le sur le ventre ou sur le côté lorsqu'il est éveillé. Vous pouvez le déposer sur le plancher, sur une surface ferme et sûre, sur vos genoux ou sur votre poitrine. Il est recommandé de passer beaucoup de temps à superviser le bébé dans cette position, à intervalles réguliers pendant la journée. C'est l'occasion pour lui de se faire des muscles. Il se développe ainsi socialement et affectivement pendant qu'il joue avec ses parents, ses frères et sœurs ou les autres membres de la famille, ainsi qu'avec ses amis.

Commencez dès sa naissance à pratiquer la position ventrale même si certains bébés y sont réfractaires au tout début. Il se peut que vous ayez à lui montrer comment y prendre plaisir. Vous pouvez y arriver :

- En consacrant un peu plus de temps chaque jour à cette activité
- En lui parlant et en chantant
- En lui montrant des images attrayantes ou un miroir
- En touchant ou en massant doucement ses bras et ses jambes
- En vous assoyant ou en vous accroupissant sur le plancher pour qu'il puisse voir votre visage
- En lui soutenant la tête à l'aide de votre main sous son menton, jusqu'à ce qu'il soit assez fort pour le faire lui-même
- En mettant une serviette sous sa poitrine après l'avoir roulée; votre bébé s'appuiera sur cette serviette et sur ses bras

Les bébés adorent les promenades dans un porte-bébé ou une poussette, mais évitez de l'y laisser plus d'une heure. 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.decod.ca/wp-content/uploads/MOVE\\_Family\\_Resource.pdf](http://www.decod.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 les tout-petits

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 180 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, la curiosité et la libre expression de votre enfant. Les enfants ont besoin d'occasions agréables pour apprendre à connaître le monde et à l'explorer

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. Le principe de « réciprocité » s'applique également à votre tout-petit. Encouragez-le à apprendre par le jeu en vous intéressant à ce à quoi il s'intéresse. Offrez-lui de nouveaux jouets ou de nouvelles activités en vous fiant à sa détermination. Lorsque son exploration au moyen du jeu lui occasionne des frustrations (par exemple, sa tour de blocs s'est écroulée), soyez patiente et faites preuve d'empathie. Sa confiance en lui renouvelée lui permettra de continuer à explorer et à apprendre au moyen du jeu.

Avec le temps, les tout-petits demanderont à aider leurs parents à faire les activités à la maison. Trouvez des façons créatives et sécuritaires permettant à votre enfant de vous aider. Vous donner un coup de main pour les tâches à l'extérieur peut donner d'autres occasions d'apprendre sur les causes et les effets, de nouvelles habiletés, de nouveaux mots et de faire la connaissance du monde qui l'entoure.

## Types de jeux

Bien que vous pouvez parfois organiser ses jeux ou de temps à autre donner aux tout-petits un choix entre plusieurs activités, le jeu doit être spontané et non structuré dans la mesure du possible. C'est lorsque les tout-petits sont libres d'explorer et de se déplacer à leur propre rythme qu'ils apprennent le mieux.

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 en toute sécurité

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 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) (uniquement en anglais), ou visitez la page Toddler's First Steps à [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf) (PDF 14.46 MB) (uniquement en anglais)

## 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](#)
- Baby's Best Chance (pdf 14,88 Mo) – [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf)

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

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://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](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Pour les personnes sourdes ou malentendantes, composez le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.