HABITAT LANAUDIÈRE

Périnatalité et petite enfance

Le développement de la relation parent-enfant



« Chaque moment partagé avec ton jeune enfant est une graine d'amour, de confiance et de sécurité que tu fais pousser en lui pour la vie. »

La relation parent-enfant désigne le lien affectif et émotionnel qui se crée entre un parent (ou figure parentale) et son enfant, dès la grossesse et qui continue à se construire dans les mois et années qui suivent la naissance. Elle est faite d'interactions quotidiennes : regards, voix, toucher, réponses aux besoins, jeux, soins…

Comment développer la relation parent-enfant dans la petite enfance 0-5 ans ?

1. Le pouvoir du contact physique

Les câlins, les massages doux, les jeux de chatouilles créent une sensation de sécurité. Le contact physique régulier renforce l'attachement sécure, fondement de la relation.

2. Parler, même s'il ne parle pas encore

Décrire les gestes du quotidien : « Maintenant on met tes chaussettes, regarde comme elles sont rouges ! ». Répondre à ses babillages comme si c'était une vraie conversation.

3. Le jeu, un langage d'amour

Jouer à son niveau, en suivant son rythme et ses intérêts (même si ça implique 30 minutes de "coucou-caché". Le jeu libre développe l'estime de soi et la créativité.

4. La routine comme repère

Des rituels réguliers (le bain, l'histoire, la chanson du dodo) offrent une stabilité rassurante. Ils facilitent aussi les transitions, souvent délicates pour les tout-petits.

5. Encourager l'autonomie douce

Lui laisser faire des choix simples : « Tu préfères le gobelet rouge ou bleu ? ». Cela développe la confiance en soi et la coopération.

6. Gérer les grosses émotions avec douceur

Mettre des mots sur ce qu'il ressent : « Tu es fâché parce que tu ne veux pas arrêter de jouer. »
L'accueillir sans punition sévère : un câlin est souvent plus efficace qu'un sermon.

Les avantages d'une bonne relation parent-enfant

Sécurité affective : un lien sain donne à l'enfant un sentiment de sécurité, ce qui est la base de son développement affectif.

Développement cognitif et social : les interactions sensibles stimulent le langage, la capacité à réguler ses émotions et à créer des liens avec les autres.

Renforcement des compétences parentales: une bonne relation aide les parents à mieux comprendre les signaux de leur enfant et à s'ajuster à ses besoins.

Résilience : les enfants ayant un lien solide avec leurs parents sont souvent plus aptes à faire face aux difficultés.



JEUX RELATIONNELS POUR LA PETITE ENFANCE

Ces jeux sont simples, interactifs et centrés sur l'instant présent. Ils renforcent l'attachement, la communication et la joie partagée ainsi que la coopération.

DÈS LA NAISSANCE

- Coucou-caché : un classique qui aide à apprivoiser la séparation.
- La petite bête qui monte : jeu tactile et vocal qui stimule l'anticipation.
- Jeux d'imitation vocale : répéter les sons de bébé, faire des grimaces ensemble.

VERS 1-3 ANS

- Jeux de donner-recevoir : « Tiens », « Donne » avec un objet, pour apprendre l'échange.
- Jeux de miroir : imiter les gestes ou expressions de l'enfant.
- Jeux de ballon à deux : faire rouler une balle entre vous, en rythme.



VERS 3-5 ANS

Jeux de coopération et d'imitation

- Le miroir magique : l'enfant imite les gestes et expressions du parent (et vice versa). Cela développe l'attention et la synchronisation affective.
- La ronde des émotions : on fait une ronde en chantant, puis on s'arrête pour mimer une émotion (joie, peur, surprise…). On devine ensemble ce que c'est.
- Le chef d'orchestre : un enfant fait des gestes (frapper des mains, taper des pieds) que les autres doivent reproduire. Tour à tour, chacun devient chef.

Jeux de rôle et d'imagination

- Le marché imaginaire : on joue à vendre et acheter des fruits, des jouets… Cela stimule le langage et l'interaction.
- Les marionnettes improvisées : avec des chaussettes ou des peluches, on invente des histoires ensemble.
- Le théâtre des animaux : chacun choisit un animal et mime ses gestes, sa voix, ses émotions.



Jeux sensoriels et rythmiques

- Statues musicales : on danse ensemble, puis on s'immobilise quand la musique s'arrête. Fous rires garantis !
- Massage en comptine : sur le dos de l'enfant, on trace des formes en chantant une comptine douce.
- La boîte à sons : on ferme les yeux et on devine quel objet fait tel bruit (clés, papier froissé, tambourin…).



Jeux de confiance

- Le parcours guidé : l'enfant ferme les yeux et le parent le guide doucement par la voix ou la main.
- Le parachute maison : avec un drap tenu à plusieurs, on fait des vagues, on cache des objets dessous… Un jeu collectif très apprécié.



« En jouant, en écoutant, en câlinant… tu construis chaque jour un monde dans lequel ton enfant se sent important. »

SUGGESTIONS DE GUIDES :

Mon enfant s'attache à moi :
https://educationspecialisee.ca/wp-content/uploads/2018/02/Mon-enfant-s%E2%80%99attache-%C3%A0-moi.pdf

Des liens pour la vie :
https://educationspecialisee.ca/wp-content/uploads/2018/02/Des-liens-pour-la-vie.pdf

P'tit guide attachement :
https://dumoulin.cssp.gouv.qc.ca/files/2020/01/AgirEnsemble_LePtitGuideAttachements.pdf

Coffre à outils à l'usage des pères - de la grossesse à 2 ans :
https://www.calameo.com/read/006040476b04a27857572

SUGGESTIONS DE LIVRES :

L'Attachement, un départ pour la vie (2020) - Gilles Fortin, Yvon Gauthier, Gloria Jeliu (Élaboré par le CHU Ste-Justine)

L'Attachement : comment créer ce lien qui donne confiance à votre enfant pour la vie (2021) - Daniel J Siegel et Tina Payne Bryson

La sécurité émotionnelle de l'enfant : comment l'aider à se construire grâce au lien d'attachement (2025) - Anne Raynaud Postel et Anil Balgobin

Premiers pas de jeune maman : vivre sereinement votre maternité et construire le lien d'attachement avec bébé (2020) - Stéphanie Couturier et Joy Pinto

MAISONS DE LA FAMILLE:

Carrefour familial des Moulins :
https://www.carrefourfamilialdesmoulins.com/nous-joindre/

Parenfants de Mascouche :
https://www.parenfants.org/

Maison de la famille La Parenthèse :
https://maisonlaparenthese.org/

À VISIONNER :

Capsules Attachement (PARSEM, 2020) - Ensemble de 10 capsules humoristiques de 1 à 2 minutes sur l'attachement et différentes thématiques reliées : environnement, sommeil, pleurs, affirmation, etc.
https://www.youtube.com/watch?v=oMB96-INFDI

Capsule RUBANS (Torill Kove, 2017) - Court métrage de 8 minutes sans parole qui explore de manière métaphorique la complexité de l'amour parental et des liens tissés entre un parent et son enfant au travers du temps.
https://www.onf.ca/film/rubans_2017/

Sources et inspiration :

https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/attachement_La_psychologie_peut_vous_aider.pdf

https://www.lesprosdelapetiteenfance.fr/article/les-jeux-relationnels-leveil-a-la-conscience-de-lautre/

https://cosmoss.qc.ca/images/Upload/rimouski-neigette/actions/trousse-attachement-cosmoss-rn-final.pdf

Habitat Lanaudière remercie ses précieux partenaires

Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière
Québec

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS