

# LES SENTIMENTS



*Répondre  
aux sentiments  
exprimés par  
votre enfant*

**Notre Mission**

*Promouvoir et protéger la santé des Canadiens grâce au leadership, aux partenariats, à l'innovation et aux interventions en matière de santé publique.*

**Agence de santé publique du Canada**

Also available in English under the title: "Feelings"

La présente publication est disponible sur Internet à l'adresse suivante :  
[http://www.phac-aspc.gc.ca/dca-dea/family\\_famille/personne\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/dca-dea/family_famille/personne_f.html)

Elle est également offerte sur demande en format alternatif.

©Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par  
le Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux – 2005

N° cat. : H124-19/2005F-PDF  
ISBN: 978-1-100-91205-9  
SC. No. Pub.: 4701

En vente chez votre libraire local ou auprès des  
Éditions et Services de dépôt  
Travaux publics et Services gouvernementaux Canada  
Ottawa (Ontario)  
K1A 0S5

Téléphone : (613) 941-5995  
Commandes seulement : 1 800 635-7943  
Télécopieur : (613) 954-5779 ou 1 800 565-7757  
Internet : <http://publications.gc.ca>

# LES SENTIMENTS



Also available in English under the title: "Feelings"

## 2 INTRODUCTION

Le livre **LES SENTIMENTS** est destiné aux parents d'enfants de cinq ans et moins. Il traite des sentiments qu'éprouvent les enfants, de la manière dont ils les expriment et dont les parents peuvent y réagir.

Ce livre est une ressource supplémentaire pour le programme de formation de l'Agence de santé publique du Canada sur le rôle parental intitulé **Y'A PERSONNE DE PARFAIT**, et ce programme compte cinq autres livres :

- **LE CORPS** : La croissance, la santé et la maladie.
- **LA SÉCURITÉ** : La prévention des blessures et les premiers soins.
- **LE DÉVELOPPEMENT** : Les pensées, les sentiments et les jeux.
- **LE COMPORTEMENT** : Comment apprendre aux enfants à bien se conduire et comment résoudre certains problèmes courants de comportement.
- **LES PARENTS** : Comment vous faciliter la vie, trouver de l'aide et apprécier ce que vous faites pour vos enfants.

Vous trouverez dans cette série de livres de plus amples renseignements sur plusieurs des notions dont il est question dans **LES SENTIMENTS**.

Vous pouvez aussi obtenir des conseils et du soutien à plusieurs endroits et auprès de nombreuses personnes, notamment :

- Le service en ligne *Assistance parents*, au 1-888-603-9100, qui offre aux parents et aux intervenants auprès des enfants de l'information, du soutien et des ressources 24 heures sur 24, 365 jours par année. Ce service est anonyme et bilingue, et il est offert gratuitement de partout au Canada.
- Un médecin de famille ou une infirmière.
- Un service local de santé publique.
- Un centre de ressources familiales ou une garderie.
- Un organisme de services à l'enfance et à la famille.
- Des programmes de formation sur le rôle parental tels que **Y'A PERSONNE DE PARFAIT**.
- Un centre d'accueil pour les peuples métis, inuits ou des Premières nations.
- Un centre multiculturel ou un centre pour les nouveaux immigrants.

*Il n'y a personne de parfait : ni les parents ni les enfants ni qui que ce soit. Nous faisons de notre mieux et avons tous besoin d'aide de temps en temps.*

**Nota** : Dans ce document, l'emploi de la forme masculine a pour seul but d'en faciliter la lecture.

**LES SENTIMENTS 4**

**LES SENTIMENTS DE VOTRE ENFANT 5**

- L'attachement ..... 6

**LES SENTIMENTS DE VOTRE ENFANT**

**de la naissance à 6 mois**

- Les pleurs..... 8  
Être à l'écoute de votre bébé..... 9
- Les gazouillis..... 11  
Être à l'écoute de votre bébé..... 11
- Les rires ..... 12  
Être à l'écoute de votre bébé ..... 12

**de 6 à 12 mois**

- Les pleurs..... 14  
Être à l'écoute de votre bébé..... 15
- Le babillage ..... 16  
Être à l'écoute de votre bébé..... 16
- Les premiers mots..... 17  
Être à l'écoute de votre bébé..... 17

**de 1 à 2 ans**

- L'apprentissage de la parole ..... 18  
Être à l'écoute de votre tout-petit..... 18
- Les premiers pas ..... 19  
Veillez à la sécurité de votre enfant ... 19
- Dire « non! » ..... 20  
Être à l'écoute de votre tout-petit..... 21
- Les accès de colère ..... 23  
Être à l'écoute de votre tout-petit..... 23

**de 2 à 3 ans**

- La peur ..... 25  
Être à l'écoute de votre enfant ..... 26
- La timidité ..... 27  
Être à l'écoute de votre enfant..... 27
- L'empathie ..... 29  
Être à l'écoute de votre enfant..... 29

**de 3 à 5 ans**

- Les sentiments de votre enfant ..... 31
- Répondre aux questions ..... 32  
Être à l'écoute de votre enfant..... 32
- Expliquer ..... 34  
Être à l'écoute de votre enfant..... 34
- Apporter de l'aide ..... 36  
Être à l'écoute de votre enfant ..... 36

**VOS SENTIMENTS 38**

**LA VIOLENCE À L'EGARD D'UN ENFANT 39**

- En quoi consiste la violence envers un enfant?..... 39
- La violence psychologique ..... 40  
En quoi consiste la violence psychologique?..... 40
- Que doit-on faire si l'on croit qu'un enfant est victime de violence? ..... 41

**CELA EN VAUT-IL LA PEINE? 42**

## 4 LES SENTIMENTS

Tout le monde éprouve des sentiments, les bébés, les tout-petits, les jeunes enfants ainsi que les parents.

Par ailleurs, chacun a sa manière d'exprimer aux autres ce qu'il ressent. Les adultes et les enfants plus âgés sont en mesure d'exprimer leurs sentiments; ils peuvent dire « Je t'aime », « Je suis fâché », « Je me sens seul », « Je suis fatigué », « Je suis content » ou « Je m'ennuie ».

Par contre, si les bébés et les jeunes enfants éprouvent les mêmes sentiments, ils ne sont pas capables de dire ce qu'ils ressentent ou ce dont ils ont besoin. Il leur faut plusieurs années pour apprendre à exprimer clairement leurs sentiments. En fait, les bébés et les jeunes enfants font pour le mieux avec les moyens dont ils disposent.

Il peut être difficile de comprendre ce que votre enfant essaie de vous dire. Il peut aussi être difficile de contrôler votre humeur lorsque vous êtes fatigué et contrarié et que tout ce que vous faites ne semble donner aucun résultat.

Mais cela vaut la peine de faire un effort.

**Vous pouvez faire en sorte que votre enfant se sente en sécurité et aimé en prenant soin de l'écouter attentivement avec votre coeur et en répondant avec chaleur et patience à ses besoins.**



À mesure que les enfants grandissent et apprennent, leur corps et leur esprit se développent étape par étape.

**À mesure qu'ils grandissent et que leur corps se développe,** ils acquièrent de nouvelles aptitudes et améliorent leurs capacités. Ils apprennent à se retourner, à s'asseoir, à se déplacer à quatre pattes, à se tenir debout et à marcher.

Tout cela se produit graduellement et prend un certain temps. Par exemple, un enfant ne peut pas marcher avant de savoir se retourner.

**À mesure que leur esprit se développe,** les enfants apprennent peu à peu à exprimer ce qu'ils pensent et ce qu'ils ressentent.

Un nouveau-né ne peut exprimer ce qu'il ressent qu'en pleurant ou en émettant de petits bruits. Ce n'est qu'en grandissant qu'il apprend de nouvelles manières de communiquer, c'est-à-dire rire, sourire et ensuite parler.

La manière dont les enfants expriment ce qu'ils ressentent dépend de leur âge et de l'étape de leur développement.

**En sachant à quoi vous attendre à chacune des étapes de son développement, vous pourrez aider votre enfant à comprendre et à exprimer ses sentiments.**



### L'attachement

La capacité d'un bébé à aimer, à avoir confiance, à éprouver des sentiments et à apprendre repose sur la solidité des liens affectifs qui l'unissent aux personnes qui prennent soin de lui. Ces liens affectifs constituent de l'attachement.



L'attachement d'un bébé pour ses parents influe sur le développement de son cerveau. Il a des effets sur sa manière de penser, d'apprendre, d'éprouver des sentiments et de se conduire durant toute sa vie.

Lorsqu'un bébé éprouve de l'attachement, cela l'aide à grandir et à se développer sainement.

Un bébé témoigne de l'attachement réel pour ses parents à mesure que ceux-ci répondent à ses besoins de façon chaleureuse, aimante et fiable. Il est particulièrement important de réagir rapidement et gentiment lorsqu'un bébé est contrarié, malade, effrayé ou blessé.

Lorsqu'il sait qu'il peut se fier aux liens qui vous unissent, il se sent en sécurité. Autrement dit, il sait qu'il peut compter sur vous pour répondre à ses besoins.

Cet attachement envers vous lui donnera la confiance dont il a besoin pour explorer son univers. Il saura qu'il peut toujours compter sur votre réconfort lorsqu'il sera effrayé, aura mal ou sera contrarié. Il saura que vous l'aimez et que vous serez toujours là quand il aura besoin que vous lui souriez ou que vous le serriez dans vos bras.

Pour que de l'attachement se crée entre vous et votre bébé :

- Allez le voir lorsqu'il pleure. Vous ne risquez pas de le gâter en lui accordant une grande attention, car c'est en pleurant qu'il vous signale qu'il a besoin de quelque chose.
- Empressez-vous de le consoler lorsqu'il est contrarié, effrayé, malade ou blessé.
- Touchez-le et parlez-lui avec amour; par exemple, en le serrant dans vos bras, en le cajolant, en le berçant, en lui parlant gentiment ou en lui chantant une chanson douce.
- Accordez-lui une attention particulière. Devinez ce qu'il essaie de vous dire, remarquez ce qu'il aime ou n'aime pas, ce qui le fait sourire et rire, ainsi que ce qui lui fait peur. Faites comme lui : souriez lorsqu'il sourit et parlez-lui lorsqu'il gazouille.
- Jouez avec lui. Riez, parlez et chantez avec lui, car c'est de cette manière que vous tisserez des liens.

Les parents qui ont vécu des moments difficiles au cours de leur enfance ont parfois de la difficulté à faire preuve de chaleur et de tendresse envers leur bébé. Si vous craignez

que votre enfance ait des conséquences sur la manière dont vous prenez soin de votre bébé ou vous vous comportez avec lui, parlez-en à un médecin, à une infirmière, à une travailleuse sociale ou un autre intervenant de la santé. Il peut vous aider à maîtriser vos sentiments et vous permettre de vous occuper de votre bébé tout en créant un solide sentiment d'attachement entre vous.

**L'attachement est un lien qui dure toute la vie.**



Les premiers sentiments qu'éprouvent les bébés constituent des besoins, et ils comptent sur nous pour les satisfaire. Cependant, comme ils ne peuvent exprimer ces besoins avec des mots, ils nous les signalent par :

- des pleurs;
- des gazouillis;
- des rires.

### Les pleurs

Les bébés pleurent beaucoup au cours des premières semaines et des premiers mois. C'est leur seul moyen de vous indiquer ce dont ils ont besoin.

Lorsqu'un bébé pleure, cela peut signifier :

- « *J'ai faim!* »
- « *Je suis mouillé!* »
- « *J'ai froid!* »
- « *J'ai chaud!* »
- « *J'ai mal au ventre!* »
- « *J'ai mal à la gorge!* »
- « *J'ai besoin d'être cajolé!* »
- « *Je veux que quelqu'un me prenne dans ses bras!* »
- « *J'ai besoin d'aide pour me calmer!* »

Les pleurs peuvent signifier tout cela et bien d'autres choses!

**Les bébés ne pleurent pas pour vous embêter ou vous rendre fou; ils essaient seulement de vous dire qu'ils ont besoin de quelque chose.**



## Être à l'écoute de votre bébé

- **Allez voir votre bébé lorsqu'il pleure,** vous lui apprendrez ainsi à vous aimer et à avoir confiance en vous, et lui montrerez que vous êtes là lorsqu'il a besoin de vous.

Il y a une autre bonne raison d'aller voir votre bébé dès qu'il commence à pleurer : les bébés dont les parents interviennent rapidement **pleurent moins longtemps** que ceux dont les parents les laissent pleurer sans intervenir.

- **Faites de votre mieux pour comprendre ce dont votre bébé a besoin.** A-t-il faim? Sa couche doit-elle être changée? A-t-il trop chaud ou trop froid? S'ennuie-t-il ou se sent-il seul?
- **Prenez votre bébé dans vos bras, cajolez-le, embrassez-le, caressez-le et serrez-le contre vous.** Ces gestes tendres vous permettront de lui montrer que vous êtes près de lui et que vous l'aimez.

- **Rappelez-vous que personne n'est parfait.** Vous ne serez pas toujours en mesure d'aller voir votre bébé aussitôt qu'il se met à pleurer. Vous ne serez pas toujours en mesure de comprendre ce dont il a besoin. Vous ne serez pas toujours en mesure de le calmer. Vous ne pouvez faire que de votre mieux.
- **N'abandonnez pas. Intervenez toujours lorsque votre bébé pleure, vous ne risquez pas de le gâter.** Même s'il ne s'arrête pas de pleurer, il a besoin que vous le preniez dans vos bras et le consoliez. En fait, il a besoin de savoir qu'il n'est pas seul.



## Être à l'écoute de votre bébé

- **Faites une pause si vous en avez besoin.** Parfois, quoi que vous fassiez, votre bébé n'arrêtera pas de pleurer. Il peut continuer de pleurer même si vous lui avez donné à manger et l'avez changé, vous êtes rendu compte qu'il n'a ni trop chaud ni trop froid, l'avez pris dans vos bras, lui avez chanté une chanson, l'avez bercé et l'avez promené.

Cela peut être très contrariant et vous pouvez éprouver du désespoir et de la colère. Lorsque vous êtes dans cet état, mettez votre bébé en sécurité dans son berceau et faites une pause. Sortez quelques instants et prenez de profondes respirations. Vous pouvez aussi appeler un ami ou un membre de la famille pour qu'il vous aide. N'hésitez pas à laisser votre bébé seul jusqu'à ce vous ayez retrouvé votre calme, mais ne le laissez jamais seul plus de quelques minutes.

- **Vous ne devez JAMAIS secouer ou frapper votre bébé,** car cela peut le blesser ou le tuer et ne lui apprendra jamais à ne pas pleurer. Au contraire, cela lui montrera qu'il ne peut pas vous faire confiance.

Il est extrêmement dangereux de **secouer votre bébé**, car lorsque sa tête est projetée d'avant en arrière, son cerveau subit des contusions et saigne à l'intérieur de sa boîte crânienne. Cela peut le tuer ou endommager son cerveau en permanence.

**Rappelez-vous que votre bébé ne pleure pas pour vous importuner; ne le punissez JAMAIS parce qu'il pleure.**



## Les gazouillis

Les bébés ne pleurent pas constamment : ils savent gazouiller, glousser et émettre d'autres petits sons agréables.

C'est de cette manière qu'un bébé vous indique qu'il est heureux et comblé.



## Être à l'écoute de votre bébé

Lorsque votre bébé est heureux et comblé :

- Parlez-lui.
- Chantez-lui des chansons.
- Montrez-lui ses jouets.
- Souriez-lui.
- Jouez avec lui.
- Asseyez-vous près de lui et caressez-le.

**En faisant preuve d'amour envers votre bébé, vous lui montrez comment aimer.**

## Les rires

À mesure que votre bébé grandit, il commence à sourire et à rire. Il vous montre ainsi qu'il est heureux et enjoué.

## *Être à l'écoute de votre bébé*

- Souriez lorsqu'il sourit.
- Riez lorsqu'il rit.
- Trouvez des moyens de le faire rire. Se met-il à rire lorsque vous embrassez ses orteils ou lorsque vous lui chatouillez le ventre?

En souriant à votre bébé et en riant avec lui vous lui montrez que vous appréciez sa compagnie. Ces moments agréables renforcent votre attachement mutuel.

**Lorsque vous riez avec votre bébé, vous lui apprenez à être heureux.**



Entre six et douze mois, les bébés savent déjà mieux comment exprimer leurs sentiments.

Ils pleurent encore, mais beaucoup moins qu'avant, car ils commencent à savoir ce qu'ils ressentent et cela les apaise plus rapidement.

Leurs gazouillis se transforment en babillage, c'est-à-dire des sons qu'ils émettent lorsqu'ils commencent à vouloir parler.

Les bébés ne se développent pas tous au même rythme, cependant, la plupart d'entre eux commencent généralement à dire quelques mots vers l'âge d'un an.



## Les pleurs

Votre bébé pleurera encore lorsqu'il aura faim ou sera mouillé, fatigué ou indisposé. Mais il éprouvera maintenant de nouveaux sentiments qui peuvent l'inciter à pleurer.

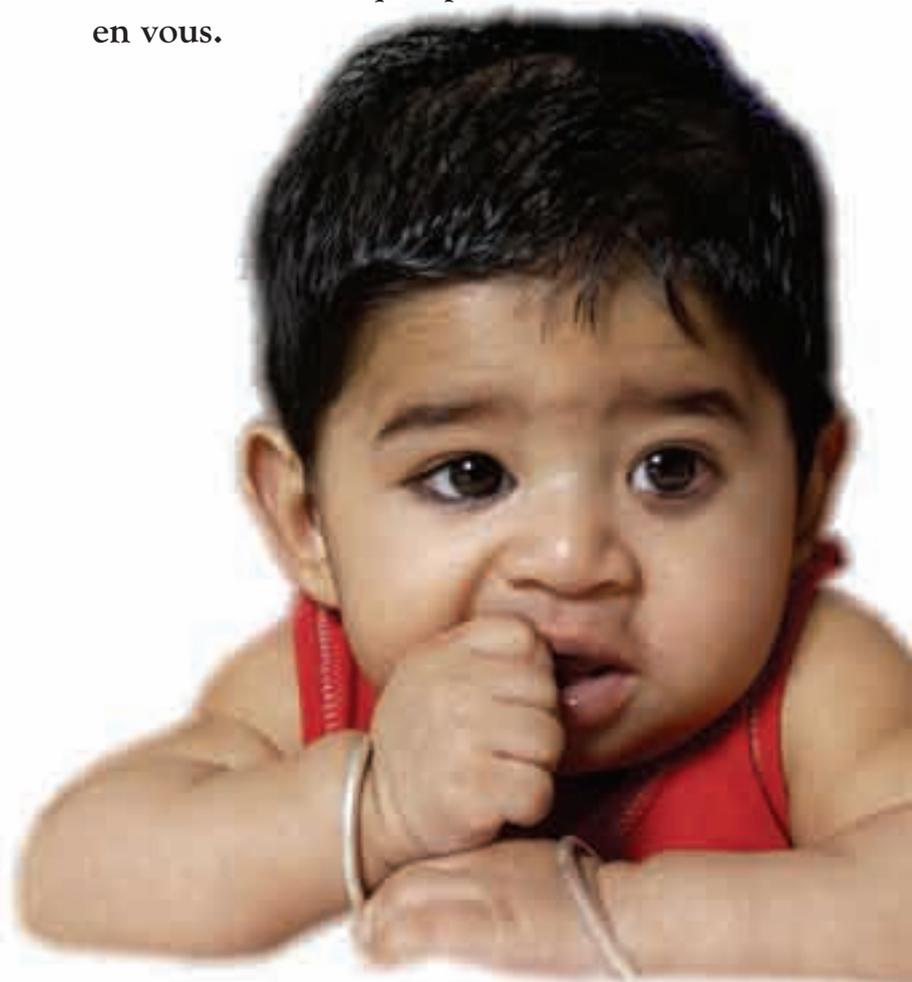
- **La percée des dents :** À cet âge, les bébés percent leur première dent et la plupart ressentent de vives douleurs. Un bébé qui perce une dent pleurera parfois sans cesse et vous ne pourrez rien faire pour le consoler.

Demandez à votre médecin de quelle manière vous pouvez soulager sa douleur. **Même si votre bébé continue de pleurer, il a encore besoin d'être pris dans vos bras et cajolé. Il doit sentir que vous êtes près de lui.**

- **La peur :** À certains moments, entre six et douze mois, votre bébé sera assez éveillé pour remarquer que parfois vous partez et le laissez seul. Mais il n'est pas en âge de comprendre que vous êtes malgré tout près de lui et que vous allez revenir.

Ces sentiments sont très inquiétants pour votre bébé. Il se sent délaissé. Il ne peut se lever et aller à votre recherche lorsque vous partez. Il dépend de vous pour tout et il doit apprendre que lorsque vous vous en allez, vous revenez toujours.

**En consolant votre bébé lorsqu'il est effrayé, vous lui montrez qu'il peut avoir confiance en vous.**



## Être à l'écoute de votre bébé

- **Allez voir votre bébé lorsqu'il pleure**, ne le laissez pas s'épuiser à force de pleurer. Plus il pleure, plus il aura peur et plus il continuera de pleurer. Allez le voir le plus vite possible, il comprendra alors que lorsque vous partez, vous revenez toujours.
- **Persévérez**, même si votre bébé ne cesse de pleurer. Il a toujours besoin d'être rassuré et de sentir que vous êtes près de lui.
- **Rassurez votre bébé lorsqu'il a peur**, cela lui apprendra qu'il peut toujours compter sur vous et vous faire confiance. Lorsque vous consolez votre bébé parce qu'il a peur, vous lui montrez que vous attachez de l'importance à ce qu'il ressent et qu'il compte beaucoup pour vous.
- **Ne secouez pas votre bébé et ne lui donnez jamais de fessée.** La fessée ne le fera pas arrêter de pleurer; elle n'aura pour résultat que de l'effrayer et de le faire pleurer davantage. Cela lui fera ressentir qu'il ne peut pas

avoir confiance en vous, car vous êtes susceptible de lui faire mal.

- **Faites une pause si vous en avez besoin.** Il arrive que peu importe ce que vous faites, votre bébé n'arrête pas de pleurer. Si vous vous sentez exaspéré et contrarié par les pleurs de votre bébé, mettez-le en sécurité dans son berceau et faites une pause pendant quelques minutes. Appelez un ami ou un membre de la famille si vous avez l'impression de ne pas pouvoir vous maîtriser.

**Le fait de donner une fessée à un bébé ou de le secouer peut le blesser ou le tuer.**



## Le babillage

Lorsque votre bébé aura quelques mois, il commencera à émettre des sons comme « ba » et « da ». Ce babillage est la première étape dans son apprentissage de la parole.

Lorsqu'il émet ces sons, votre bébé vous indique qu'il veut vous parler et qu'il s'attend à ce que vous lui répondiez.

### *Être à l'écoute de votre bébé*

- **Répondez à votre bébé lorsqu'il babille**, car il a besoin de savoir que vous l'entendez. Lorsque vous lui répondez, il se sent réconforté. Vous lui apprenez ainsi que vous l'écoutez lorsqu'il parle et que vous attachez de l'importance à ce qu'il vous dit,

même si vous ne comprenez pas toujours ce que cela signifie.

- **Parlez à votre bébé pendant que vous jouez avec lui.** Votre bébé devient graduellement plus sociable et il aime jouer avec vous. Lorsque vous lui faites des coucous, il se met à rire. Lorsque vous chantez ou lui parlez, il vous répond en babillant. Lorsque votre bébé reproduit les sons que vous émettez, il commence alors à apprendre à parler.
- **Faites la lecture à votre bébé.** Lorsque vous regardez un livre avec lui, tout en le tenant dans vos bras, vous lui montrez que les mots et les sensations agréables vont bien ensemble. Votre bébé aime écouter le son de votre voix. Tout en lui faisant la lecture, vous lui donnez la possibilité d'entendre de nouveaux mots et de nouveaux sons.

**Lorsque vous répondez au babillage de votre bébé, vous lui apprenez à exprimer ses sentiments et à être content de lui.**



## Les premiers mots

Vers la fin de sa première année, votre bébé commencera à prononcer des mots.

C'est un moment excitant, tant pour vous que pour lui! Il apprend de nouvelles façons d'exprimer ce qu'il ressent et ce qu'il pense.

Vous entamez ainsi tous les deux une conversation qui durera toute la vie.



## Être à l'écoute de votre bébé

- **Parlez à votre bébé.** Votre voix est le meilleur outil d'apprentissage, car lorsque vous lui parlez, vous lui apprenez de nouveaux mots et de nouvelles façons d'exprimer ses sentiments.
- **Incitez votre bébé à parler.** Faites en sorte que le fait de parler soit amusant. Montrez-lui que vous voulez comprendre ce qu'il essaie de vous dire; cela lui donnera une raison de persister à parler. Il apprendra également qu'il peut compter sur vous pour l'écouter.
- **Ne vous moquez jamais de votre bébé lorsqu'il fait des efforts pour parler.** Ses premiers mots seront peut-être drôles à entendre, mais il n'est pas facile d'apprendre à parler. Respectez ses efforts; ne vous moquez pas de lui et ne le corrigez pas. Continuez à lui parler de façon à ce qu'il entende sans arrêt les mêmes mots. À un moment donné, il saura les prononcer correctement.

Lorsque vous écoutez votre bébé et répondez à ses premiers mots, vous lui montrez que ce qu'il a à dire est important.

Votre tout-petit connaît d'importants changements entre son premier et son deuxième anniversaire. C'est à ce moment-là qu'il apprend à parler et à marcher, et qu'il s'emploie à explorer et à découvrir le monde qui l'entoure. Il veut voir, toucher et goûter n'importe quoi.

Les parents ne cessent de veiller à la sécurité de leurs tout-petits, et ils connaissent des moments éprouvants lorsqu'un enfant commence à dire « non » et à avoir des accès de colère pour exprimer sa frustration.



## L'apprentissage de la parole

Entre un et deux ans, les enfants apprennent de nombreux mots. Ils peuvent dire leur nom, nommer des personnes et des objets qui leurs sont familiers, et faire de courtes phrases.

Ils commencent également à comprendre davantage de mots et même certaines consignes assez simples.

### *Être à l'écoute de votre tout-petit*

- **Écoutez-le attentivement.** Accordez de l'attention à ce que votre tout-petit vous dit. Posez-lui des questions si vous ne comprenez pas ce qu'il essaie de vous dire.
- **Parlez-lui.** Répétez le nom de choses courantes : la pomme, le chien, le camion. Dites-lui ce que vous êtes en train de faire : « Je suis en train de laver la tasse », « Viens, nous allons jouer dans le parc ».
- **Faites-lui la lecture.** Montrez-lui des images et décrivez ce que vous voyez : « Ça, c'est un éléphant. Il est gros, hein? ». Incitez-le à nommer les choses et à poser des questions.

**Le fait de parler aux tout-petits et de les écouter leur permet d'apprendre à parler et à écouter.**

## Les premiers pas

Lorsque les tout-petits commencent à marcher, ils éprouvent pour la première fois un sentiment d'indépendance. Ils peuvent maintenant aller où ils veulent, toucher de nombreuses choses pour la première fois, et éprouver de l'excitation et de la joie à l'égard de ces premiers moments de liberté.

Les très jeunes enfants ont besoin de toucher et d'explorer tout ce qui se trouve autour d'eux; c'est de cette manière qu'ils apprennent à connaître leur univers. Cependant, beaucoup d'objets peuvent les blesser.



## Veillez à la sécurité de votre enfant

- Rangez les objets dangereux ou précieux jusqu'à ce qu'il soit plus âgé.
- Surveillez-le de près.
- Dites-lui des mots comme « c'est chaud », « ça coupe » et « aïe » pour lui faire percevoir le danger.
- Détournez son attention en lui montrant des jouets sécuritaires.
- Ne lui donnez jamais de coup sur les mains ou de fessée, car cela lui apprendra à avoir peur de vous et du monde qui l'entoure; il aura l'impression que ce monde n'est pas sécuritaire.

Faites en sorte que votre enfant explore des endroits où il ne court pas de risques. Montrez-lui qu'il peut vous faire confiance et que le monde qui l'entoure est sécuritaire. Ne lui donnez jamais de coup ou de fessée parce qu'il veut découvrir son univers.

## Dire « non! »

De nombreux parents considèrent que le premier mot que les enfants préfèrent prononcer est « non! ».

Lorsque votre tout-petit commence à dire « non! », il essaie peut-être de vous dire qu'il a besoin de prendre lui-même les décisions qui le concerne. Il ne veut peut être pas mettre son chapeau ou manger ses légumes.

Il veut peut-être aussi vous dire qu'il a peur, c'est-à-dire qu'il ne veut pas être seul lorsqu'il doit se coucher ou qu'il ne veut pas être dans les bras d'une personne qu'il ne connaît pas.

Pour un tout-petit, le mot « non! » peut vouloir dire beaucoup de choses, dont :

- « Je veux le faire moi-même! »
- « Je n'aime pas ça! »
- « Je veux finir ce que j'ai commencé! »
- « Je veux choisir moi-même! »
- « J'ai peur! »
- « Je ne veux pas faire ça! »



## Être à l'écoute de votre tout-petit

Il est important que les jeunes enfants disent « non! », car il s'agit d'une partie de leur apprentissage en vue d'acquiescer de l'indépendance et la capacité de réfléchir. Ils aiment et détestent certaines choses, mais ils ne sont pas toujours en mesure d'expliquer ce qu'ils veulent ou ce qu'ils ressentent. Ils n'ont parfois qu'une seule parole qui leur vient à l'esprit : « non! ».

**Lorsque votre tout-petit dit « non! » :**

- **Ne vous énervez pas.** Les jeunes enfants ne comprennent pas ce que les autres ressentent. Lorsque votre enfant dit « non! », il n'essaie pas de vous défier ou de vous mettre en colère. Si vous criez après lui ou lui donnez une fessée, il sera encore plus contrarié et en colère.
- **Essayez de comprendre pourquoi votre enfant vous dit « non! ».**  
*A-t-il besoin de se sentir indépendant et de faire ses propres choix?*
  - **Donnez-lui la possibilité de faire des choix :** Lorsque vous donnez à un tout-petit la possibilité d'exercer un certain contrôle en le laissant faire des choix qui ne comportent pas de risques, il n'aura pas besoin de dire « non! » aussi souvent.

Il faut que vous soyez d'accord avec l'un ou l'autre de ses choix et que vous soyez sûr qu'il ne comporte pas de risques. Par exemple : « Veux-tu mettre des chaussettes vertes ou bleues? »; « Veux-tu des petits pois ou des carottes? »; « Quel chapeau veux-tu porter? ».

- **Donnez-lui des jouets pour imiter les grands :** Un téléphone ou des outils pour enfant, des ustensiles de cuisine, des chaudrons ou des cuillères en bois.



*Ne veut-il pas interrompre ce qu'il fait parce qu'il s'amuse bien?*

Le fait de déranger un tout-petit lorsqu'il fait quelque chose d'agréable le pousse inévitablement à dire « non! ». Pour qu'il se décide plus facilement :

- **Prévenez-le un peu à l'avance :** « Je sais que tu t'amuses beaucoup sur les balançoires, mais nous devons bientôt rentrer à la maison »; « Dans quelques minutes, nous devons aller au magasin ».

- **Donnez-lui un objectif à atteindre :** « Lorsque nous serons à la maison, tu pourras m'aider à ranger les provisions. »

**Ne donnez jamais une fessée à votre enfant parce qu'il dit « non! ». Cela le contrariera davantage et diminuera la confiance qu'il a en vous. Aidez-le à grandir et à apprendre en lui donnant la possibilité de prendre certaines décisions.**



## Les accès de colère

Chaque jour, un tout-petit accumule un très grand nombre de frustrations : on l'empêche de faire ce qu'il veut, on lui dit « non! », on le déplace d'un endroit à un autre et on le dérange lorsqu'il est en train de s'amuser.

Le jeune enfant ne peut expliquer ce qu'il ressent. Il ne peut parfois exprimer sa frustration que de la seule manière qu'il connaît, c'est-à-dire par un accès de colère. Il se met alors à pleurer, à crier et à taper du pied.

## Être à l'écoute de votre tout-petit

- **Laissez à votre enfant le temps de maîtriser ses sentiments.** Lorsqu'il a un accès de colère, cela signifie qu'il ne maîtrise plus ses sentiments. Il ne peut alors arrêter de manifester sa colère, cela lui fait peur et il est complètement dépassé par les événements. Si vous criez après lui ou lui donnez une fessée, cela n'aura pour résultat que de l'effrayer davantage.

*Il a besoin :*

- que vous restiez près de lui;
- que vous soyez calme et patient;
- que vous le protégiez.

N'essayez pas d'arrêter sa colère ou de le raisonner; il n'est pas en mesure de vous écouter lorsqu'il est bouleversé.

Lorsque son accès de colère est terminé, parlez à votre enfant de ce qu'il ressentait. Décrivez ses sentiments, par exemple : « Tu étais en colère » ou « Tu étais fâché ». Montrez-lui comment maîtriser sa colère sans qu'il ait besoin de crier ou de donner des coups.



- **Maîtrisez vos propres sentiments.** Les accès de colère d'un enfant peuvent être très éprouvants pour les parents, notamment lorsqu'ils se produisent dans un lieu public. Cela peut vous contrarier, vous mettre en colère, vous embarrasser, vous décontenancer ou vous faire perdre vos moyens.

Lorsque vous êtes dans un tel état, vous aurez plus facilement tendance à crier après votre enfant, à lui donner une fessée ou à lui infliger une autre forme de punition. Toute punition risquera d'empirer sa colère.

Prenez plutôt une dizaine de respirations profondes. Rappelez-vous que votre enfant ne cherche pas à vous mettre en colère. Soyez un exemple en lui montrant que vous êtes capable de vous maîtriser lorsque vous êtes irrité et de rester calme lorsqu'il se met en colère.

En maîtrisant vos sentiments, vous aiderez votre enfant à maîtriser les siens.

**Ne donnez jamais une fessée à votre enfant lorsqu'il a un accès de colère. Apprenez-lui en quoi consistent les sentiments et de quelle manière il peut les maîtriser.**

À mesure qu'ils grandissent, les tout-petits arrivent à mieux comprendre ce qu'ils ressentent et sont davantage en mesure d'en parler. Ils commencent aussi à savoir qu'ils ne sont pas les seuls à éprouver des sentiments.

À cet âge, beaucoup de choses font peur aux enfants, et ils peuvent aussi ressentir de la timidité en présence d'autres personnes.

## La peur

Les jeunes enfants peuvent commencer à avoir peur de certaines choses qui ne les effrayaient pas quand ils étaient plus jeunes. Cela provient du fait qu'ils sont davantage conscients des choses qui peuvent les affecter. En d'autres mots, ils deviennent de plus en plus craintifs à mesure que leur compréhension augmente.

La peur peut parfois ressembler à un écart de conduite, particulièrement lorsqu'un enfant refuse d'aller au lit parce qu'il a peur de l'obscurité.

Les jeunes enfants ont beaucoup d'imagination; ils ont souvent l'impression que des choses effrayantes comme les monstres existent vraiment.



## *Être à l'écoute de votre enfant*

- Montrez à votre enfant que vous respectez ses sentiments et que vous y attachez de l'importance.

- Dites-lui « Tu n'as rien à craindre, mais je me rends compte que tu as peur ».
- Restez près de lui jusqu'à ce qu'il se sente en sécurité.
- Trouvez quelque chose pour le rassurer : un animal en peluche, une couverture, une veilleuse ou de la musique douce.
- Montrez-lui que sa peur n'est pas justifiée. Par exemple, inspectez son placard en sa compagnie avant de le mettre au lit afin de lui montrer qu'il n'y a rien d'effrayant à l'intérieur.

- Lorsque votre enfant a peur :

- Ne vous mettez pas en colère.
- Ne vous moquez pas de lui.
- Ne le traitez pas de bébé.
- Ne lui dites pas qu'il est ridicule.

- Ne le forcez pas à faire des choses qui lui font peur.
- Ne lui faites pas peur pour plaisanter.

**Ne donnez jamais une fessée à un enfant parce qu'il a peur, car cela ne fera qu'amplifier cette peur. Il a besoin de savoir que vous comprenez ce qu'il ressent.**

## La timidité

Même les tout-petits qui sont habituellement très sociables peuvent devenir timides avec les étrangers ou les personnes qu'ils ne voient pas souvent. Ils ne veulent pas parler aux personnes qu'ils ne connaissent pas.

Ce changement se produit parce qu'ils ont une meilleure connaissance des relations. Ils savent distinguer les étrangers, mais ils ne savent pas encore auxquels d'entre eux ils peuvent faire confiance.

Les enfants un peu plus âgés refusent également de se faire prendre par leurs grands-parents ou d'embrasser les tantes et les oncles ou d'autres membres de la famille. Ils veulent choisir eux-mêmes les personnes qui peuvent les toucher.

Il est très important pour les enfants de savoir que l'on respecte leur désir lorsqu'ils refusent d'être touchés. Ils ont besoin de savoir qu'ils ont le droit d'être maîtres de leur corps.

## *Être à l'écoute de votre enfant*

- **Montrez à votre enfant que vous comprenez ce qu'il ressent.** Il a besoin de se sentir en sécurité et de compter sur votre soutien lorsqu'il est mal à l'aise.
  - Faites-lui savoir que vous êtes tout près de lui. Tenez-lui la main, prenez-le dans vos bras ou mettez la main sur son épaule.
  - Préparez-le à affronter de nouvelles situations. Dites-lui où vous allez, les personnes qui seront présentes et ce qui va se passer.
  - Expliquez-lui qui sont les « étrangers » avant qu'il ne les rencontre.
  - Détournez l'attention accordée à votre enfant afin de lui donner le temps de s'adapter à une nouvelle situation.

- **Lorsque votre enfant est timide avec d'autres personnes :**
  - Ne lui dites pas qu'il est timide.
  - Ne lui demandez pas pourquoi il est timide.
  - Ne lui faites pas de remarque, ne le forcez pas à être sociable et ne soyez pas impatient avec lui.
  - N'essayez pas de l'inciter à parler.
  - Ne le forcez pas à serrer quelqu'un dans ses bras ou à l'embrasser.
- **Donnez-lui le temps de prendre de l'assurance.** Plus vous forcez un enfant à parler et à être sociable lorsqu'il est entouré de gens qu'il ne connaît pas vraiment, plus il devient anxieux et perd son assurance. Dites-lui que vous comprenez ce qu'il ressent et que vous ne le forcerez pas à faire des choses qu'il ne veut pas; cela l'aidera à se sentir beaucoup moins sous pression. Il prendra de l'assurance à mesure qu'il grandira.

**Ne punissez jamais un enfant parce qu'il fait preuve de timidité, car cela le rendrait encore plus timide et moins confiant.**



## L'empathie

L'empathie est la faculté de comprendre ce que les autres ressentent.

Un tout-petit ne sait pas que les autres éprouvent des sentiments qui peuvent être différents des siens; il n'est pas en mesure de se mettre à leur place.

Un jeune enfant comprend ce que les autres ressentent à force d'exprimer ce qu'il ressent. Il apprend à comprendre et à respecter leurs sentiments lorsque les siens sont compris et respectés.

## Être à l'écoute de votre enfant

- **Essayez de comprendre ce que ressent votre enfant.** Lorsque vous essayez de comprendre ses sentiments, vous lui montrez qu'ils ont de l'importance à vos yeux et que vous les respectez même s'ils sont différents des vôtres. Cela le dispose à exprimer ce qu'il ressent et lui donne l'assurance qu'il peut compter sur votre soutien.
- Aidez votre enfant à parler de ses sentiments et faites lui comprendre que d'autres personnes éprouvent les mêmes sentiments.
- **Acceptez les sentiments qu'éprouve votre enfant,** même s'il est perturbé ou en colère.
  - Ne lui demandez pas « Qu'est-ce qui ne va pas? ».
  - Ne vous fâchez pas.
  - Ne lui dites pas que ce n'est pas important.
  - Ne l'embarrassez pas.
  - Ne le punissez pas.

- **Montrez l'exemple.**

Montrez à votre enfant que vous êtes en mesure de respecter ce que les autres ressentent. Prouvez-lui que vous êtes capable de maîtriser vos peurs, vos frustrations et votre colère, notamment :

- en prenant de profondes respirations;
- en changeant d'endroit pour vous calmer;
- en faisant une pause au cours d'une activité éprouvante;
- en vous disant « Je vais pouvoir faire cette chose-là si je prends le temps d'y réfléchir. »

- **Aidez votre enfant à comprendre ce que les autres ressentent.**

- Parlez-lui des sentiments qu'éprouvent les personnages d'un livre ou d'une vidéo.
- Expliquez-lui ce que signifient certaines expressions du visage : « Est-ce que cette personne a l'air heureux? »; « Est-ce que cette personne a l'air triste? ».
- Montrez-lui des expressions de sentiments en vous servant de marionnettes et d'animaux en peluche.

**Votre enfant a besoin de votre soutien et de votre compréhension pour être en mesure de comprendre les autres et de se préoccuper d'eux.**



Entre trois et cinq ans, les enfants grandissent et en apprennent énormément sur le monde qui les entoure et sur les personnes qui y vivent. En approchant l'âge préscolaire, votre enfant est davantage en mesure :

- de maîtriser ses frustrations;
- d'accepter des limites;
- d'attendre son tour;
- de faire ce que vous lui demandez;
- de s'habiller;
- de parler et de comprendre;
- de se préoccuper de ce que les autres ressentent.

À mesure qu'il grandit, il a besoin de savoir que vous vous rendez compte qu'il acquiert de plus en plus d'aptitudes. Il veut alors être considéré comme un grand.

Vous pouvez aider votre enfant à avoir davantage d'assurance et à comprendre ce que les autres ressentent en répondant

à ses questions, en lui donnant des explications et en le laissant vous donner un coup de main.

**Votre enfant a besoin de votre compréhension, de votre soutien et de votre amour pour continuer à apprendre et à grandir.**



## Répondre aux questions

Les enfants d'âge préscolaire sont très curieux et posent de nombreuses questions. Ils veulent savoir comment les choses fonctionnent et ils ne cessent de demander « Pourquoi? », « Pourquoi? », « Pourquoi? ».

Les enfants apprennent à connaître le monde dans lequel ils vivent en posant des questions, et en y répondant, vous leur montrez que ce qu'ils disent a de l'importance. Cela leur donne l'assurance nécessaire pour continuer à apprendre et acquérir de l'estime de soi.

## Être à l'écoute de votre enfant

- **Prenez les questions de votre enfant au sérieux.** Cela lui montre que vous respectez ses idées et lui permet d'apprécier ce qu'il est et d'avoir du respect pour les idées des autres. Cela l'incite également à aimer apprendre.

Il est important d'écouter votre enfant et de lui poser des questions. Il aime apprendre et vous êtes son tout premier enseignant. Lorsque vous répondez à ses questions, cela lui montre que ses idées ont de la valeur.

- **Aidez votre enfant à trouver des réponses.** Aucun parent ne peut avoir la réponse à tout! Dites-le à votre enfant et aidez-le à trouver une réponse dans un livre ou en faisant appel à quelqu'un qui pourrait la lui donner. Il peut ainsi tirer deux leçons importantes : d'une part, que c'est normal de ne pas tout connaître, et, d'autre part, que c'est amusant de chercher des réponses.

- **Soyez patient.** Certains jours, on dirait que votre enfant n'arrêtera jamais de poser des questions. Si vous avez l'impression que vous ne pourrez pas en supporter davantage, dites à votre enfant que vous êtes fatigué pour le moment, mais qu'il s'agit d'une bonne question et que vous l'aidez un peu plus tard à trouver la réponse.
  - Ne lui dites pas « Arrête de poser des questions ».
  - Ne lui dites pas qu'il vous embête avec ses questions.
  - Ne lui dites pas qu'il pose des questions insignifiantes.

**Le fait de répondre aux questions de votre enfant lui donnera l'assurance nécessaire pour continuer à en poser et pour continuer à apprendre tout en grandissant.**

En faisant preuve de respect à l'égard de ses questions vous l'aidez à acquérir de l'estime de soi.



## Expliquer

À mesure qu'ils grandissent, les enfants veulent comprendre pourquoi nous faisons les choses de certaines manières. Lorsque nous leur donnons des explications, nous leur permettons de comprendre plus facilement et leur montrons qu'ils sont capables d'apprendre.

Les enfants ont beaucoup plus de facilité à suivre des règles lorsqu'ils en connaissent la raison. Il leur arrive de ne pas les respecter tout simplement parce qu'ils ne les comprennent pas. Lorsque vous aidez votre enfant à comprendre, vous lui donnez la chance d'agir correctement et cela lui donne de l'assurance et de l'estime de soi.

**Avant l'âge de trois ans, les enfants sont trop jeunes pour suivre des règles.**

## Être à l'écoute de votre enfant

- **Établissez le moins possible de règles** en déterminant celles qui sont vraiment indispensables.
  - Faites en sorte qu'une règle soit simple et claire.  
« *Tu ne peux pas faire de la bicyclette dans la rue.* »
  - Expliquez à votre enfant pour quelles raisons cette règle est importante.  
« *Tu ne peux pas faire de la bicyclette dans la rue parce que tu pourrais être renversé et blessé par une auto.* »
  - Expliquez-lui ce qui arrivera s'il ne respecte pas la règle. Assurez-vous que cette conséquence est juste et logique. Il s'agit de lui enseigner quelque chose et non de le punir parce qu'il a enfreint la règle.  
« *Si tu vas faire de la bicyclette dans la rue, tu ne seras pas autorisé à en faire durant le reste de la journée.* »

- **Lorsqu'un enfant ne respecte pas une règle**, vous devez le lui dire et lui donner des explications.
    - Penchez-vous pour être à la même hauteur que lui.
    - Regardez-le en vous assurant qu'il vous accorde toute son attention.
    - Parlez-lui fermement, mais sans colère.
    - Répétez-lui la règle.
    - Expliquez-lui une autre fois pourquoi elle est importante.
    - Poursuivez en lui mentionnant les conséquences que peut avoir le fait de ne pas la respecter.
    - Dites-lui que vous lui accordez une autre chance de bien se comporter.
    - Montrez-lui que vous respectez ses sentiments.
  - **Lorsqu'un enfant enfreint une règle, ne lui donnez pas de fessée, n'élevez pas la voix et ne lui dites pas qu'il est méchant.** Une telle attitude ne lui apprendra pas à se conduire correctement et à comprendre pourquoi cette règle est importante. Cela ne fera que le blesser et l'embarrasser. Les enfants ne peuvent rien apprendre lorsqu'ils éprouvent de tels sentiments.
  - **Lorsqu'un enfant enfreint une règle, ne l'obligez pas à aller dans sa chambre ou à rester immobile sur une chaise.** Les jeunes enfants peuvent avoir très peur lorsqu'on les laisse seuls; ils ont besoin d'être actifs et de se trouver dans un endroit où ils se sentent en sécurité.
  - **Lorsqu'un enfant enfreint une règle et que cela vous contrarie et vous met en colère, prenez le temps de vous calmer.** Mettez vos mains dans le dos, comptez jusqu'à dix et attendez d'être plus calme. Cela vous permettra ensuite de parler de vos sentiments de façon respectueuse avec votre enfant.
  - **Lorsque votre enfant fait quelque chose de bien, félicitez-le d'avoir fait des efforts**, car il a besoin de savoir qu'il s'est bien comporté. En le félicitant, vous lui montrez de quoi il est capable et cela l'incitera à faire encore mieux la prochaine fois.
- Montrez à votre enfant qu'il est possible de trouver un meilleur moyen d'exprimer sa frustration que de se battre ou de pousser des cris.**

## Apporter de l'aide

Les enfants d'âge préscolaire acquièrent de nouvelles aptitudes tous les jours. Ils ont besoin de vous montrer ce qu'ils sont capables de faire en vous aidant à accomplir des travaux, tout comme les grands.

Lorsque vous laissez vos enfants vous aider, vous leur montrez que vous avez confiance en eux. Vous les aidez à être contents d'eux et à se considérer comme des membres à part entière de la famille.

## Être à l'écoute de votre enfant

- **Donnez à votre enfant le plus de chances possibles de vous aider.** Lorsque vous le laissez vous aider, il se sent respecté. Lorsque vous lui montrez que vous avez confiance en lui, il se sent fier et confiant, et il voudra apprendre à faire davantage de choses.



- Si votre enfant veut vous aider à accomplir une tâche qui comporte des risques, expliquez-lui qu'il n'est pas encore assez grand pour ça. Permettez-lui de vous aider d'une autre manière.
- **Encouragez les efforts de votre enfant.** Les enfants ont besoin de savoir qu'ils peuvent apprendre et faire de nombreuses choses. Cela leur donne la confiance nécessaire pour essayer de nouvelles choses et leur permet de savoir qu'ils sont capables d'apprendre.

**Lorsque votre enfant veut vous aider :**

- Expliquez-lui ce que vous faites et montrez-lui comment le faire.
- N'attendez pas trop de lui et rappelez-vous que la plupart des tâches réclament de la pratique.
- Félicitez-le d'avoir essayé et dites-lui qu'il a fait du bon travail, même si ce n'est pas parfait.
- Lorsque votre enfant accomplit quelque chose qui n'est pas parfait, laissez ça tel quel sans essayer de « l'arranger ». Si vous devez le faire pour des raisons de sécurité, expliquez-lui pourquoi.

- **Fixez votre attention sur ce que votre enfant accomplit correctement.**

- Ne lui dites pas qu'il ne sera pas capable de le faire comme il faut.
- Ne lui dites pas qu'il va briser quelque chose.
- Ne lui dites pas qu'il est trop petit.
- Ne lui dites pas de s'en aller.
- Ne lui dites pas qu'il n'a pas fait ça comme il faut.
- Ne refaites pas complètement tout ce qu'il a fait.
- Ne le punissez pas s'il ne fait pas ça comme il faut.

Votre enfant pourrait vouloir abandonner si vous fixez votre attention sur ses erreurs. Il pourrait avoir l'impression de ne pas être capable de faire quelque chose comme il faut, et perdrait ainsi confiance en ses moyens.

**En vous aidant, votre enfant a la possibilité d'acquérir de nouvelles aptitudes. Cela vous donne également l'occasion de lui montrer qu'il a de la valeur à vos yeux et qu'il est capable de faire beaucoup de choses.**

Les parents ont leur propre vie, leurs propres sentiments et leurs propres besoins.

**Parfois, la vie des parents peut être stressante et difficile;** ils n'ont jamais assez de temps et d'argent. Vous êtes peut-être obligé d'élever seul votre enfant ou de vivre avec des membres de votre famille. Vous êtes peut-être en train de former un nouveau couple et d'essayer de fusionner deux familles.



**Les parents ont parfois de la difficulté à maîtriser leurs sentiments.** Il arrive qu'en vivant avec de jeunes enfants, vous soyez de mauvaise humeur et en colère de temps en temps; et que des moments difficiles vous dépriment et vous découragent.

Lorsque vous êtes en colère au point de risquer de lever la main sur votre enfant :

- assurez-vous qu'il est en sécurité;
- prenez quelques minutes pour vous ressaisir, et parlez-lui ensuite calmement;
- faites appel à quelqu'un qui comprendra la situation.

**Comme tous les parents vous devez :**

- vous alimenter comme il faut;
- vous reposer suffisamment;
- être actif;
- apprendre et faire de nouvelles choses;
- vous amuser;
- trouver quelques minutes de calme et de solitude à tous les jours;
- parler à d'autres adultes et passer du temps avec eux;
- satisfaire vos besoins amoureux et sexuels.

**Vous devez prendre soin de vous pour pouvoir prendre soin de vos enfants.**

## **En quoi consiste la violence envers un enfant?**

La violence envers un enfant consiste à lui faire volontairement du mal, entre autres le fait qu'un parent ou une personne qui en a la garde omette d'assurer sa protection.

**La violence un enfant peut prendre diverses formes, dont les suivantes :**

**La violence physique**, c'est-à-dire le fait de frapper, de couper, de brûler, de mordre, d'étouffer ou de secouer un enfant.

**La violence sexuelle**, c'est-à-dire lorsqu'un adulte ou un jeune se sert d'un enfant pour assouvir ses besoins sexuels. Cette violence comprend le viol, l'inceste et les attouchements (le fait qu'une personne caresse les parties génitales d'un enfant ou oblige un enfant à caresser celles d'une autre personne).

**La négligence**, c'est-à-dire le fait de ne pas donner à un enfant l'amour et les soins dont il a besoin pour se développer sainement. Un enfant est négligé lorsqu'on ne lui fournit pas la nourriture, les vêtements, l'hébergement, l'hygiène et les soins médicaux dont il a besoin.

**La violence psychologique**, c'est-à-dire lorsqu'une personne qui a la garde d'un enfant l'humilie, le diminue, l'effraie ou le trouble fréquemment.

### La violence psychologique

#### *En quoi consiste la violence psychologique?*

Lorsque qu'une personne qui a la garde d'un enfant ne répond pas aux besoins fondamentaux de cet enfant sur les plans de l'amour et de la sécurité, il s'agit de violence psychologique.

La violence psychologique consiste :

- à crier après un enfant;
- à lui dire que l'on ne l'aimera plus s'il n'agit pas d'une certaine manière;
- à le dénigrer en le traitant d'« idiot », de « méchant », de « stupide » ou de « perdant »;
- à lui demander de faire des choses dont il n'est pas capable;
- à le troubler volontairement devant d'autres personnes;
- à le laisser être témoin d'actes de violence familiale.

La violence psychologique est la forme de violence la plus répandue à l'égard des enfants. Cette violence ne blesse pas son corps mais son esprit. Elle peut le dévaloriser et le rendre anxieux, en colère ou violent, en plus de le rendre incapable d'aimer et de se préoccuper des autres.

La violence psychologique détériore toujours la relation entre la personne qui en est l'auteure et l'enfant qui la subit; il éprouve inévitablement de la peur, de la méfiance et du ressentiment envers cette personne.



### Que doit-on faire si l'on croit qu'un enfant est victime de violence?

Il est possible que vos parents, d'autres membres de votre famille, des gens qui vivent avec vous, des gardiennes et d'autres personnes fassent preuve de violence à l'égard des enfants.

Si vous croyez qu'un enfant est victime de violence, vous devez faire part de vos préoccupations à une personne qui peut lui venir en aide. Selon l'endroit où vous habitez, il peut s'agir :

- d'une société d'aide à l'enfance;
- d'un service de protection de l'enfance;
- d'un centre de services communautaires;
- de services sociaux;
- d'une infirmière en santé publique;
- d'un intervenant en santé communautaire;
- de la police.

La déclaration d'un cas de violence ne vise qu'à aider l'enfant qui en est la victime. Si vous avez des raisons de croire qu'un enfant est victime de violence et qu'il s'avère par la suite que vous vous êtes trompé, cela ne vous causera aucun ennui.

## 42 CELA EN VAUT-IL LA PEINE?

Il faut beaucoup d'énergie et de réflexion pour être un bon parent, et c'est toujours plus difficile qu'on le pense. Tout comme les enfants, les parents apprennent en essayant et en recommençant inlassablement.

**Y'a personne de parfait.**

Ayez confiance en votre propre jugement. Soyez convaincu que vous pouvez être un bon parent pour vos enfants. Lorsque vous vous aimez et que vous avez confiance en vous, vous aidez vos enfants à s'aimer et à avoir confiance en eux. De cette manière, il vous sera plus facile de leur enseigner certaines choses et il leur sera plus facile de les apprendre.

Ça vaut vraiment la peine d'être parent! Plus vous y consacrez d'efforts, plus vous en retirez de plaisir, tant en manifestations d'amour qu'en ayant le sentiment d'avoir bien accompli votre tâche.





Y'a personne  
de parfait™



Ministère de la Justice Canada  
et Agence de santé publique du Canada

Department of Justice Canada  
and Public Health Agency of Canada

Canada 