



Le  
développement  
psychomoteur  
de l'enfant

de 0 à 3 ans

PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE

[WWW.TARN.FR](http://WWW.TARN.FR)





# Le développement psychomoteur de l'enfant

Ce livret élaboré par des infirmières puéricultrices et des éducatrices de jeunes enfants du service de **Protection Maternelle et Infantile du Département du Tarn** vous permettra d'avoir des repères dans le développement psychomoteur de l'enfant de 0 à 3 ans.

Durant les trois premières années de sa vie, votre enfant va acquérir de nombreuses compétences.

Pendant, accompagner votre enfant :

- c'est accepter que les acquisitions se font par étapes, qu'elles peuvent varier d'un enfant à l'autre ;
- c'est proposer des activités et des jeux qui favorisent son éveil psychomoteur ;
- c'est partager, jouer et faire avec lui.

# De la naissance à 1 mois



## COMMENT L'ACCOMPAGNER ?

Dès la naissance le bébé arrive dans un nouveau monde, il dépend totalement de l'adulte.

Il s'installe progressivement dans des repères qui rythment sa journée : l'alimentation, le sommeil, les promenades, le bain...et ce dans ses différents espaces de vie.

Chaque bébé est différent et a besoin de trouver son propre rythme : il y a des bébés « intenses », « énergiques », et d'autres plus « calmes » ou « tranquilles ».

### **Bébé ne fait pas de caprices.**

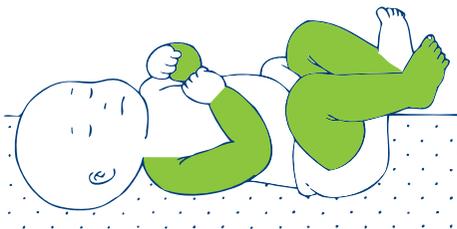
Lorsqu'il pleure, crie, ne haussez pas le ton (ce qui ne sert à rien), mais parlez-lui doucement ou si possible « passez » le relais pour ne pas vous laisser envahir par vos émotions, le stress.

Prenez-le dans vos bras, contre vous. Il est important d'assurer sa sécurité de base par le regard, le toucher, le portage, la parole.

Tête  
Tronc

L'hypotonie prédomine à la tête et au tronc.  
Il est important de bien soutenir la tête

Membres  
Position  
dorsale

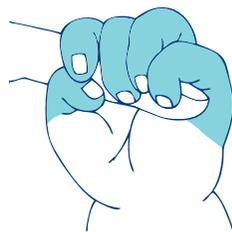


Le nouveau-né ne peut étendre les membres inférieurs et supérieurs

Vision  
Préhension



Le nouveau-né fixe du regard un visage à faible distance.  
Cligne des yeux à la lumière vive.  
Son acuité visuelle est de 1/30



Grasping  
(réflexe archaïque  
d'agrippement)

# Autour de 1 et 3 mois



## COMMENT L'ACCOMPAGNER ?

A cette période, **bébé s'intéresse aux visages et c'est l'âge des premiers sourires**. Il aime qu'on lui parle, il peut suivre des yeux un objet qui se déplace.

Vous pouvez l'installer sur le tapis d'éveil, dans différentes positions (sur le dos, sur le côté, et même sur le ventre quand il est réveillé...), ou de très courts moments bien attaché dans le transat. Les différents temps d'éveil lui permettent de participer davantage à la vie de famille.

Prenez du temps pour lui parler, le changer, le porter... C'est la période pendant laquelle bébé vocalise.

### Attention à ne pas :

- Placer les objets trop près, trop hauts (ex : boîtes à musique, mobile)
- Solliciter le bébé avec excès
- Mettre bébé devant la télévision, c'est inutile voire néfaste pour son développement

Soyez attentif à ses manifestations, il sait montrer qu'il en a assez.

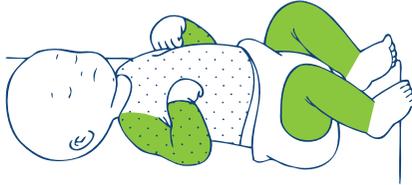
# Autour de 1 et 2 mois

Tête  
Tronc



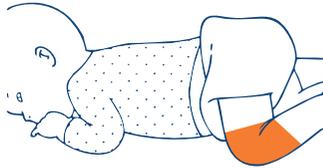
A plat ventre, le menton peut se soulever de temps en temps

Membres  
Position dorsale



Flexion des bras et des jambes avec plus de souplesse

Membres  
Position ventrale

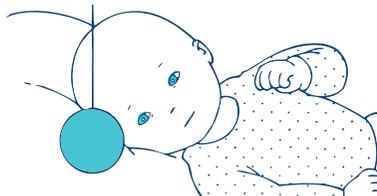


Les genoux ne sont plus ramenés sous le ventre, le bassin est surélevé



Il peut se mouvoir

Vision  
Préhension



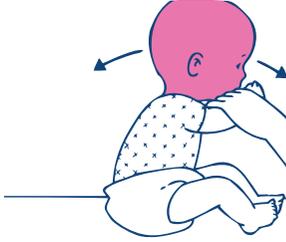
Il cherche le regard des personnes. Il peut suivre un objet fortement contrasté de grande taille (et/ou) placé près de lui



Le grasping se maintient

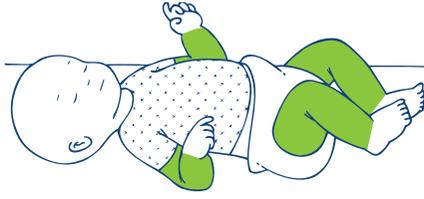
# Autour de 2 et 3 mois

Tête  
Tronc



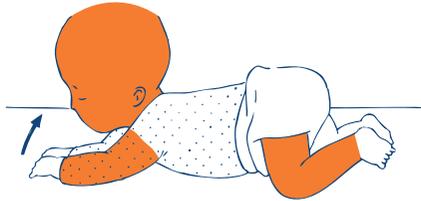
Tenu en position assise, la tête tient droite quelques instants et vacille, le dos est toujours mou

Membres  
Position dorsale



Flexion ou semi-flexion des jambes

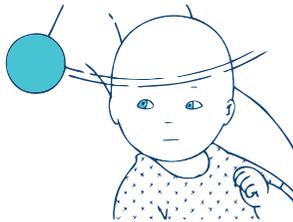
Membres  
Position ventrale



Les membres inférieurs sont en semi-flexion

Le nourrisson se tient sur ses avant-bras et peut soulever la tête légèrement

Vision  
Préhension



L'enfant peut suivre sur plus de 90° un objet de grande taille se déplaçant près de lui



Le grasping est plus discret, les mains sont assez souvent ouvertes

# Autour de 3 mois



## COMMENT L'ACCOMPAGNER ?

A cette période, bébé découvre ses mains, explore du regard et arrive à se concentrer sur une image.

Il est important de maintenir des contacts physiques.

- De lui parler
- De chantonner
- De mimer les comptines (le petit moulin, les marionnettes...)
- De varier les positions pendant les temps d'éveil, sur un tapis (sur le dos, sur le ventre...) et de limiter le temps passé dans le transat.

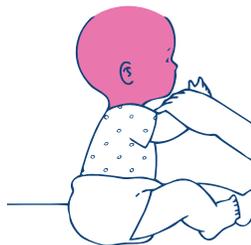
Proposez-lui des jouets colorés et variés (mobiles, hochets musicaux, objets à attraper), jamais de télévision.

Bébé gazouille, communique par le regard, les mimiques.

Tête  
Tronc



A plat ventre :  
- redressement de la tête légèrement  
- s'appuie sur les avant-bras



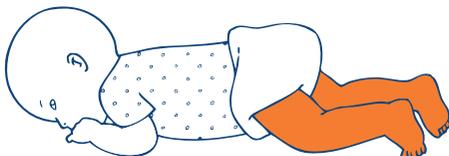
Tenu assis, sa tête est droite. Dos et nuque fermes mais le dos reste «faible»

Membres  
Position  
dorsale



Bébé s'intéresse à son corps, il regarde ses mains

Membres  
Position  
ventrale



A plat ventre : les jambes sont plus allongées

Vision  
Préhension



L'enfant tourne complètement la tête pour suivre des yeux un objet. Il aime aussi observer ses mains



Il commence à tenir l'objet placé dans sa main

# Autour de 3 et 4 mois



## COMMENT L'ACCOMPAGNER ?

Bébé privilégie les visages familiers, il gazouille et sollicite l'adulte. Les échanges, le regard et la parole le stimulent.

Il essaie de se retourner, pour faciliter ses mouvements, il a besoin de plus d'espace.

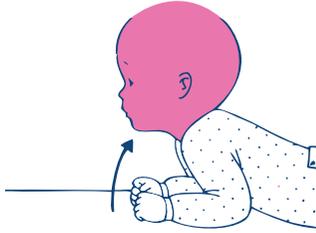
Il essaie d'attraper les objets qu'on lui tend.

### → **Les jouets et jeux :**

Lui proposer 4 à 5 jouets variés, penser à les changer. Aux jouets déjà donnés on peut rajouter : hochets faciles à tenir à pleine main, lavables car ils seront souvent portés à la bouche pour les découvrir... portiques, etc...

### → **Langage :** Il peut rire aux éclats.

Tête  
Tronc



En position ventrale :  
Il redresse la tête  
et le tronc

Membres  
Position  
dorsale

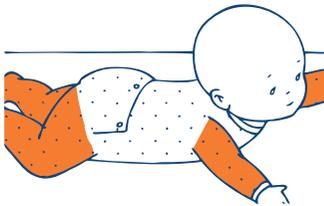


L'enfant s'amuse avec son  
hochet mais le perd souvent

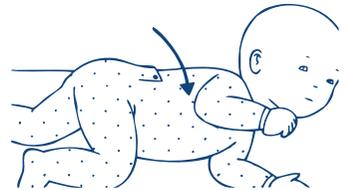


L'enfant tente de mettre un  
pied sur le genou opposé

Membres  
Position  
ventrale

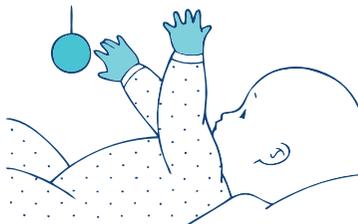


Bébé «nage» : mouvements  
de flexion et d'extension  
de tous ses membres, sans  
décoller les bras et les  
jambes du sol



Vers 4 mois, il peut  
se tourner du dos  
sur le côté

Vision  
Préhension



Il tend la main vers les objets.  
Tentatives de préhension vers  
les objets. Sa capacité visuelle  
est proche de l'adulte. Début  
de la vision des couleurs, en  
premier : le rouge.  
Acuité visuelle : 1/10

# Autour de 4 et 6 mois



## COMMENT L'ACCOMPAGNER ?

Bébé dépend toujours de l'adulte, mais il commence à se différencier de sa mère.

C'est le début des premiers mouvements volontaires.

Ex : Il peut se retourner... il faut donc rester vigilant, attention aux chutes, notamment de la table à langer, du canapé...

Début de la vision binoculaire, ce qui permet au nourrisson d'appréhender les distances, le relief des images.

L'enfant associe la vue au toucher, il saisit volontairement un jouet.

Les périodes d'attention s'allongent, il peut préférer un jeu à un autre.

Il reconnaît son prénom.

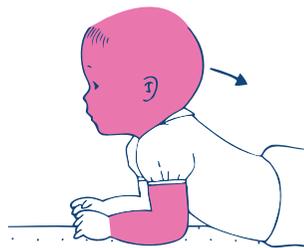
### → Les jouets et jeux :

Anneaux de dentition, hochets de formes différentes.

Tête  
Tronc



Tiré en position assise  
l'enfant participe  
activement à ce  
mouvement



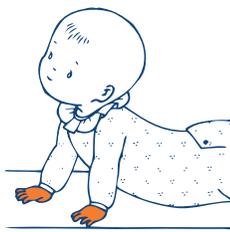
Position ventrale : le corps  
est très ferme appuyé sur les  
coudes. Le nourrisson soulève  
le haut du tronc et rejète sa  
tête en arrière

Membres  
Position  
dorsale



A plat dos : l'enfant fait de  
nombreux mouvements  
de pédalage

Membres  
Position  
ventrale



A plat ventre : l'enfant peut se  
relever sur ses mains, il fait le  
« phoque ». Les mains reposent  
à plat sur le sol, il ne peut pas  
encore les utiliser pour jouer



Prenant appui sur le  
thorax, l'enfant fait  
« l'avion ». Il décolle  
bras et jambes du sol

Vision  
Préhension



Il saisit volontairement l'objet.  
Il distingue mieux les reliefs.  
L'enfant porte immédiatement  
l'objet à sa bouche, pour le découvrir



Il saisit à  
pleine main

# Autour de 6 et 8 mois



## COMMENT L'ACCOMPAGNER ?

- Chaque bébé évolue à son rythme.
- Il peut avoir choisi son « doudou ».
- Il différencie bien sa mère, son père des autres personnes, ce qui explique son angoisse et ses pleurs lorsqu'il ne les voit pas.  
Ceci peut durer quelques mois.
- Les gestes s'affinent, deviennent plus précis. Il découvre son corps en portant ses pieds à sa bouche.
- Il aime se regarder dans un miroir, mais ne se reconnaît pas.
- Il acquiert la position assise.
- Il réagit à son prénom et au "non".

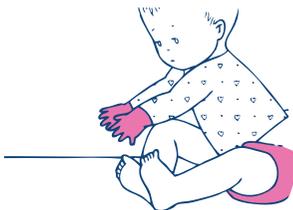
### → Les jouets et jeux :

Peluches lavables, cubes, tissus de différentes textures et couleurs, papier à manipuler, à toucher, à froisser, livres pour enfants à regarder, à toucher, petits ballons, instruments musicaux (maracas, bâton de pluie...), tableaux de découvertes. Ces différents jeux vont favoriser l'exploration du toucher, de la vue et de l'audition. Un repère : les jouets proposés ne doivent pas être plus petits que la paume de la main du bébé.

### → Langage :

Il associe plusieurs syllabes (baba, tatatata...) passe beaucoup de temps à s'exercer à différents sons (cris). Il aime s'entendre.

Tête  
Tronc

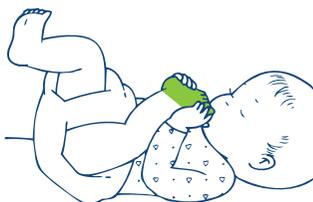


Assis sans soutien, il tend les mains vers l'avant pour éviter de tomber c'est le stade dit du « parachutiste »

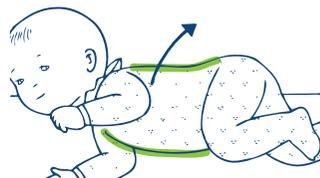


Assis avec soutien, il peut se baisser pour ramasser un objet

Membres  
Position dorsale



L'enfant saisit ses pieds et suce ses orteils, il a pris connaissance de son corps



Il peut rouler du ventre sur le dos et du dos sur le ventre

Membres  
Position ventrale



L'enfant peut détacher une main du sol pour saisir un cube. L'enfant fait passer les cubes d'une main à l'autre et les frappe violemment entre eux ou sur le sol

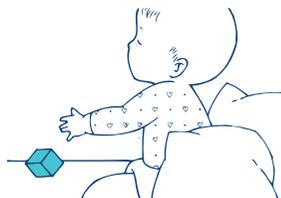


A plat ventre, l'enfant peut facilement faire usage de ses mains pour jouer

Vision  
Préhension



L'objet est saisi avec plus d'assurance par le pouce et le petit doigt. Il voit bien les petits objets comme les miettes de pain



L'enfant relâche volontairement l'objet, il peut aussi tenir 2 cubes dans ses mains mais si les cubes disparaissent, il ne les cherchera pas

# Autour de 8 et 9 mois



## COMMENT L'ACCOMPAGNER ?

Bébé s'amuse à faire tomber les jouets et attend que l'adulte les lui redonne : ce qu'il ne voit plus peut revenir. De plus jouer à « coucou / caché » peut l'aider dans l'apprentissage de la séparation.

- Les gestes continuent à s'affiner et deviennent plus précis.
- Il aime jouer devant un miroir, vous pouvez lui décrire son image.
- Il peut commencer à se déplacer et donc accéder à des objets dangereux, vous devez être vigilant.

### → Les jouets et jeux :

Placer les jouets un peu hors de sa portée pour l'inciter à se déplacer, soit en rampant soit à 4 pattes.

Le trotteur ou youpala, ne présente aucun intérêt pour l'acquisition de la marche, de plus il est à l'origine d'accidents (il est interdit dans certains pays).

Attention, il a aussi besoin de répit ou de temps de pause pour savourer l'activité faite, pour pouvoir s'apaiser et retrouver sécurité interne, réassurance.

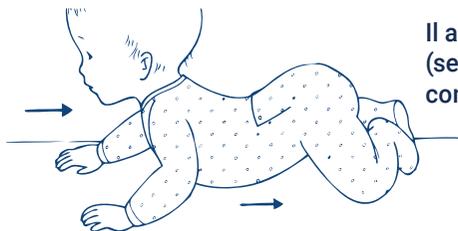
### → Langage :

Il associe maintenant 2 syllabes (baba, tata, papa, dada...) passe toujours beaucoup de temps à s'exercer à différents sons (cris).

Nommer les objets, les gestes, lui expliquer ce qu'il fait l'encouragera dans sa compréhension des mots.

## La station assise est acquise vers 9 mois

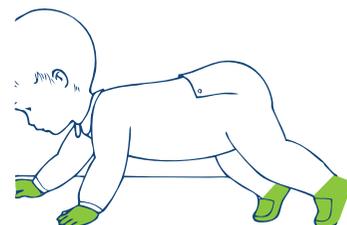
### Postures



Il apprend à ramper  
(ses mouvements  
commencent à reculons)

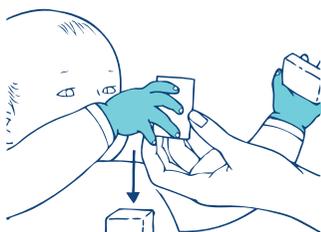


Vers 9 mois : Il peut se  
mettre debout seul en  
se tenant aux meubles



À plat ventre : il peut  
soulever son corps tenu  
uniquement sur les mains  
et la pointe des pieds

### Préhension Compréhension



Si l'enfant tient 2 cubes dans  
ses mains on lui en présente  
un 3<sup>ème</sup>, il peut lâcher un cube  
pour saisir ce dernier.  
Vision : ses yeux ont presque  
acquis leur couleur définitive



Il apprend à  
tendre un jouet  
à ses parents

# Autour de 9 et 12 mois



## COMMENT L'ACCOMPAGNER ?

L'enfant commence à jouer seul, cependant il est nécessaire de ne pas le laisser seul. Le jeu lui permet de construire sa personnalité.

Il est toujours important de mettre des mots sur les faits et gestes du quotidien. C'est l'âge où il se différencie des autres.

Cette étape peut être source d'angoisse au moment de la séparation, il a peur de l'inconnu.

L'enfant imite le comportement des adultes et des autres enfants

ex : il fait les marionnettes, applaudit, dit « au revoir », d'autant plus si on l'encourage.

Il comprend le « non » et proteste, quand il ne veut pas faire quelque chose et manifeste ses humeurs.

Il faut poser des limites, dire non, préciser le pourquoi en douceur, afin de donner un cadre rassurant.

L'enfant commence à se déplacer, ramper, marcher à 4 pattes, voire debout avec ou sans aide.

→ **Les jouets et jeux :**

Aime écouter la musique.

Proposer des objets, jouets en petit nombre, faciles à saisir, légers, parmi lesquels : cubes, anneaux en plastique, gobelets gigognes, récipients à encastrer, à empiler, à transvaser, jeux pour le bain, livres rigides aux couleurs vives, mais aussi, objets du quotidien : cuillère en bois, boîtes en plastique.

Attention à sécuriser l'espace où évolue l'enfant.

- aux jouets trop petits, pièces qui se détachent et objets à portée de ses mains, produits d'entretien, médicaments à portée.... Fermez les portes, protégez les escaliers par des barrières.
- le bain nécessite toujours la présence de l'adulte.

→ **Langage :**

Syllabes redoublées : papa, maman.

Lui parler, nommer les objets l'encouragera à parler, ...

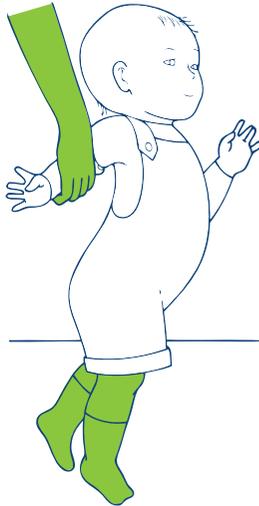
# Autour de 9 et 12 mois

## Postures

Il cherche un objet qu'il a pu suivre des yeux et qu'il a vu disparaître.  
C'est ce qu'on appelle « la permanence de l'objet »



Il peut se déplacer à 4 pattes (sur les genoux et les mains)  
ou sur les fesses ou rampe



L'enfant marche tenu  
par une main  
(il marchera seul  
entre 12 et 18 mois)



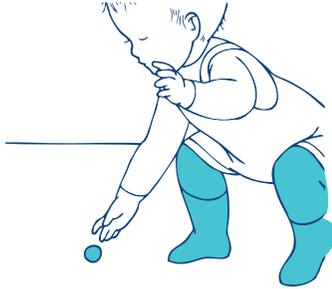
L'enfant aime introduire et retirer.  
Transvase d'une boîte à l'autre



Il essaye  
de boire  
à la  
timbale  
seul

# Autour de 9 et 12 mois

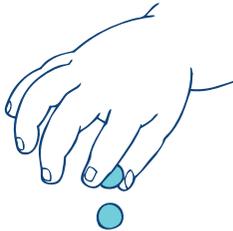
Préhension  
Compréhension



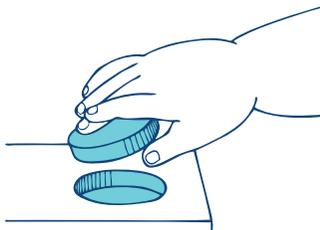
Debout il se baisse pour ramasser un objet mais il ne peut pas se relever seul



Préhension en pince supérieure plus fine l'objet est saisi entre le pouce et l'index



Il acquiert le relâchement fin et précis. L'enfant aime jeter les objets un à un



Encastrements :  
Il essaye de remettre un rond dans le trou correspondant après démonstration de l'adulte

# Autour de 11 et 18 mois



## COMMENT L'ACCOMPAGNER ?

L'enfant découvre le monde extérieur, ludothèque, médiathèque, jardins publics... Il apprécie les relations avec d'autres enfants. Pour l'enfant tenir debout, devient le jeu le plus grisant qui soit : marche tenu, puis seul. Il manifeste une vitalité débordante, il a besoin d'espace. Il accepte de plus en plus difficilement les limites, d'où l'importance de lui préciser ce qui est autorisé et ce qui ne l'est pas. Mieux vaut solliciter sa participation : ex : lorsqu'on l'habille, il peut soulever un pied, tendre un bras.

A table, il peut manger seul, il touche les aliments, il aime et est capable de ramasser des miettes. Il a besoin de vous pour s'amuser : découvrir, grimper sur les genoux, faire des promenades...

### → Les jouets et jeux :

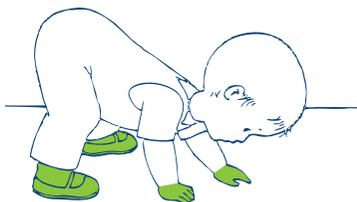
Favorisant la motricité fine et jeux d'imitations.

Lui présenter des jouets démontables, encastrables, jeux de constructions, livres, puzzle, cheval à bascule, ballons, dinettes, poupées, voiture, crayons, peintures, pâte à modeler, jeux de sable et d'eau, boîtes, bouteilles en plastique... Jeux à tirer ou à pousser, favorisant la marche.

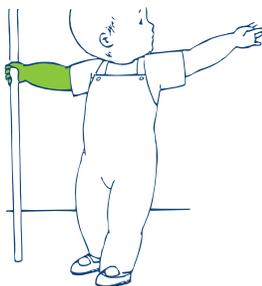
### → Langage :

Il montre du doigt et invite le parent à nommer l'objet. Il répond à des consignes simples : « donne moi la main, viens me voir... » Il dit des mots « tiens, donne, au revoir, merci, non, attend, bravo. Il essaye d'associer deux mots « maman partie – papa bisou »...

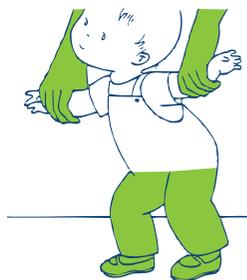
## Postures



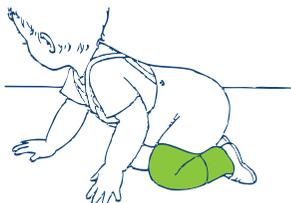
**Marche de l'ours !**  
c'est la marche à 4 pattes  
plus assurée, sur les mains  
et les pieds



**L'enfant marche seul en prenant appui aux meubles (il peut se lâcher d'une main, s'accroupir, tomber, recommencer)**



**L'enfant marche tenu par les 2 mains de l'adulte**



**Il s'agenouille sans aide. Il peut se mettre debout sans aide mais son équilibre est insuffisant, il tombe massivement...**



**L'enfant marche seul**



**Il peut monter l'escalier à 4 pattes**

# À partir de 18 mois



## COMMENT L'ACCOMPAGNER ?

C'est le début de l'autonomie : Petit à petit, l'enfant veut faire seul les activités de la vie quotidienne : manger, enlever un vêtement, une chaussure, jouer ou encore dessiner seul.

Il aime ce début d'indépendance, vous pouvez l'encourager, prenez le temps de le laisser faire et proposez seulement de l'aider que si nécessaire.

L'enfant n'a pas conscience du danger et il est important de poser des limites à son besoin d'autonomie dans ses activités mettant en jeu sa sécurité.

- Il essaie de danser, aime grimper, monte et descend les escaliers... Pensez aux barrières, aux escaliers.
- Vers 2 ans ½ - 3 ans, il débute le vélo avec roulettes.
- Il veut participer aux activités des grands : préparer un gâteau avec papa ou maman, ranger les courses, jouer au même jeu que son grand frère ou sa grande soeur.

C'est l'âge du « **NON** »

L'enfant s'oppose à tout, il affirme de ce fait son existence, son indépendance que ce soit pour manger, dormir ou même jouer.

Essayer de ne pas s'enfermer dans le conflit, lui réexpliquer, poser des limites claires, changer de sujet et lui proposer des activités qu'il aime mais en restant ferme dans ce qui est autorisé ou pas.

→ **Les jouets et jeux :**

Livres, musique, comptines, marionnettes, grosses perles à enfiler, craie et tableau, coloriages, puzzles, pâte à modeler alimentaire ou pâte à sel, peinture, ballon, jeu de cache-cache, etc...

Jeux d'imitation (cuisine et dinette, jouer au docteur, au mécanicien, garage, tricycle, déguisements, poupée, divers...)

Saisir les occasions de sortir au parc (jeux d'équilibre, sauts, glissades), tricycle, aller à la piscine.

→ **Langage :**

- Apparition du « moi » et vers 2 ans ½ - 3 ans du « je »
- L'enfant répète beaucoup les phrases prononcées par son entourage.
- Il s'exprime seul avec de plus en plus de variété.
- Penser à reformuler ce qu'il dit sans simplifier pour lui montrer qu'il est compris.
- L'encourager, mais ne pas chercher à le faire répéter à tout prix si sa formulation n'est pas correcte.

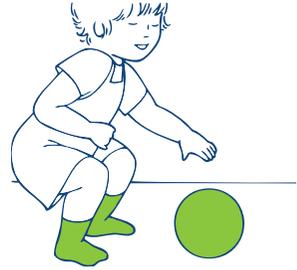
L'acquisition se fait en écoutant et en imitant l'adulte au rythme propre de l'enfant.

# À partir de 18 mois

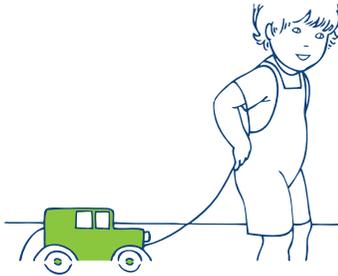
## Motricité



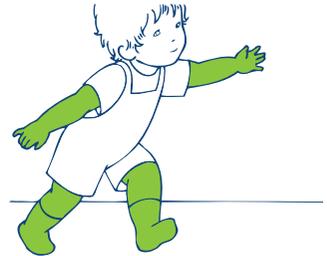
Il monte et descend l'escalier main tenue



Il s'accroupit pour ramasser un objet et vers 18 mois se relève facilement



Il peut tirer un jouet derrière lui en marchant

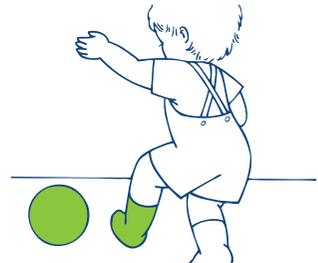


Il court (bras et jambes écartés) et il tombe très souvent...



L'enfant aime  
- jeter  
- renvoyer  
- pousser

Il renvoie le ballon mais tombe souvent



Il peut pousser du pied le ballon sans tomber...

# À partir de 18 mois

Préhension  
Compréhension



Dessin :  
L'enfant cherche  
à imiter l'adulte  
en gribouillant



Il sait tenir sa cuillère  
(mais il la met souvent  
à l'envers dans sa  
bouche...)



Il sait tourner les pages  
de son livre d'images  
(mais il saute plusieurs  
pages en feuilletant !)

# Sucette

# Pouce

## Sucette - Pouce

La succion est un réflexe inné et naturel qui sécurise le bébé.

### Que choisir : Pouce ou sucette ?

#### → Pouce :

##### Avantage :

- Le bébé trouve toujours son pouce la nuit.

##### Inconvénients :

- Il faut attendre quelques jours, voire quelques semaines pour qu'il réussisse à prendre son pouce.
- Le pouce est toujours disponible, il est très difficile de contrôler sa succion.

#### → Sucette :

##### Avantages :

- Dès les premiers jours de vie, la sucette peut calmer bébé s'il accepte de la prendre.
- Il est plus facile pour les parents de contrôler et réguler son utilisation.

##### Inconvénient :

- La nuit, bébé perd sa sucette et peut se réveiller pour la réclamer.

**Pouce ou tétine**, c'est l'assiduité, la fréquence et la durée d'utilisation qui pose problème au fur et à mesure de la croissance.

- Ils déforment autant le palais l'un que l'autre, selon l'intensité de succion.
- Ils diminuent l'exploration orale. La première année, l'enfant découvre son environnement en mettant les jeux et jouets à la bouche.
- Ils ne favorisent pas la communication et entravent le développement du langage (troubles de l'articulation).

## La Sucette et l'allaitement maternel :

Si l'enfant a besoin de la sucette, proposez-la de façon judicieuse, sur des périodes courtes et limitées et jamais en remplacement du sein de sa maman (la façon de sucer étant différente).

## Précaution d'utilisation de la sucette :

Choisissez une sucette adaptée à l'âge de l'enfant.

- Stérilisez-la avant la 1ère utilisation, et lavez-la régulièrement à l'eau chaude savonneuse.
- Vérifiez l'état de la tétine avant chaque utilisation et remplacez-la dès qu'elle présente des signes d'usure (environ 2 mois).
- Ne la mettez pas dans votre bouche avant de la donner.
- Ne la trempez pas dans un liquide sucré (risque de caries dentaires).
- Si vous utilisez un attache-sucette veillez à ce qu'il ait un cordon court (6 à 10 cm). Enlevez le cordon lorsque l'enfant est couché.

## Comment aider l'enfant à s'en défaire :

- Commencez par limiter l'utilisation de la sucette ou du pouce à la maison, puis dans sa chambre, enfin dans son lit lors de l'endormissement.
- Encouragez-le à enlever la sucette pour parler.
- Lorsqu'il est prêt, donnez le choix à votre enfant de ce qu'il veut faire de la sucette : la ranger ? la jeter ? la donner au Père Noël ? Soyez ferme si votre enfant vous redemande sa sucette.
- Félicitez votre enfant, dites-lui que vous êtes fier de le voir grandir.

# Doudou

## Doudou

**Le doudou permet à l'enfant de se séparer de ses parents en lui apportant un sentiment de sécurité devant les situations nouvelles (crèche, assistante maternelle, médecin...).**

Cependant, tous les enfants n'ont pas besoin d'un « doudou ».

Le doudou est unique de par son odeur et sa texture singulières, acquise au fil des jours. Il peut s'agir d'une peluche, d'un bout de tissu...

L'enfant le choisira entre 6 et 9 mois. C'est à ce moment-là qu'il prendra toute son importance pour l'enfant, c'est « l'objet transitionnel ». Le besoin du doudou s'estompe au cours de la 6ème année de l'enfant, il n'y a pas d'âge limite, certains le gardent jusqu'à 10 /12 ans. Il est déconseillé de laisser partir son enfant sans doudou, en classe verte ou pour aller dormir chez un copain....il pourra l'utiliser pour se rassurer en toute discrétion.

**En pratique,** prévoyez si vous le pouvez 2 ou 3 doudous identiques que vous alternerez pour les laver régulièrement



## Comment aider l'enfant à se défaire de doudou ?

Dans la grande majorité des cas, l'enfant délaisse le doudou de lui-même lorsqu'il n'en ressent plus le besoin..

Le rôle des parents tout comme celui de l'assistante maternelle, des professionnels de la crèche...est aussi de l'accompagner dans cette séparation. Alors progressivement, mettez le doudou sur une étagère à la vue et portée de l'enfant ou aménagez un rangement spécial pour le doudou, » où l'enfant le laissera pendant qu'il mange ou qu'il joue. Il pourra venir le voir quand il voudra, et peu à peu, il l'y laissera de plus en plus.

**Que ce soit, sucette, pouce, ou doudou, il y a des moments clés ou étapes de sa vie où l'enfant en a particulièrement besoin (déménagement, arrivée d'un frère ou d'une soeur, scolarisation....). Le rôle de l'adulte est de l'aider, en prenant en compte ses besoins , à s'en séparer progressivement.**

**Si vous avez besoin de conseils, ou vous rencontrez des difficultés, n'hésitez pas à solliciter les conseils d'une infirmière puéricultrice.**

# La propreté

## L'acquisition de la propreté

**La propreté s'acquiert de façon naturelle. Votre enfant a envie de faire plaisir à papa, à maman, de devenir grand... mais il n'aime pas être brusqué ! Il faut être patient et ne pas insister si ce n'est pas le moment. Il n'y a pas une recette, chaque enfant grandit à son rythme.**

### Le bon moment pour commencer :

Votre enfant dit « pipi » ou « caca », il s'isole ou il touche sa couche, par ailleurs, il sait monter ou descendre plusieurs marches, debout, seul et avec une certaine aisance... il peut commencer à aller au pot.

### Comment faciliter cet apprentissage :

Pour débiter, familiarisez l'enfant avec le pot. Proposez-le lui régulièrement et plus particulièrement à l'heure où il fait ses besoins (aux réveils, après les repas...).

Durant cette période l'enfant est autonome dans ses déplacements et n'aime pas rester immobile ; il convient donc de ne pas le laisser longtemps (2 à 5 minutes). Vous pouvez lui proposer un livre, un jeu ou une comptine pendant qu'il est assis.

Si ça marche encouragez-le ! Sinon, ne le grondez pas, il n'a pas fait exprès. Il faut être patient, cet apprentissage se fait petit à petit. S'il n'y arrive pas, remettez l'apprentissage à plus tard. Un enfant trop jeune ne peut pas commander à son corps de sentir et retenir ses besoins, il faut donc attendre qu'il grandisse un peu.



Votre enfant adore vous imiter. Dès qu'il souhaitera aller sur les toilettes, vous pouvez lui acheter un réducteur. Attendez qu'il soit descendu du siège pour tirer la chasse.

De plus, apprenez-lui certains principes d'hygiène :

- Il faut toujours se laver les mains en sortant des toilettes.
- Les petites filles s'essuient d'avant en arrière pour éviter les infections urinaires.

Par ailleurs, lorsqu'il est fatigué, trop occupé à jouer ou suite à un déménagement, l'arrivée d'un frère ou d'une soeur..., il peut refaire pipi à la culotte.

Pour l'aider, mettez-lui des vêtements faciles à enlever (pantalon à ceinture élastique...). Si le problème persiste, parlez-en à votre médecin ou sollicitez un conseil auprès de l'infirmière puéricultrice.

### Conclusion :

**Chaque enfant est unique, chacun a sa personnalité et évolue à son rythme. L'enfant doit être accompagné par ses parents, sa famille et ses lieux d'accueil (assistante maternelle, crèche...) dans son évolution, ses expériences, ses découvertes.**

**Il fera ses acquisitions en vivant dans un climat d'affection et de sécurité. Ils « deviennent propre » le jour vers 2-3 ans. Pour la nuit il est inutile de s'inquiéter avant l'âge de 5 voire 6 ans.**

# La règle 3-6-9-12

## Télévision - Tablette Ordinateur - Console de jeux

### **Mais que signifie au juste la règle « 3-6-9-12 » ?**

Dr S. TISSERON – Agence Français pédiatres

Pas d'écran avant 3 ans,  
ou tout au moins les éviter le plus possible.

Parce que de nombreux travaux montrent que l'enfant de moins de trois ans ne gagne rien à la fréquentation des écrans.

Pas de console de jeu portable avant 6 ans.

Aussitôt que les jeux numériques sont introduits dans la vie de l'enfant, ils accaparent toute son attention, et cela se fait évidemment aux dépens de ses autres activités. En outre, avant que l'enfant ne sache lire, les seuls jeux possibles sont sensori moteurs et basés sur la stéréotypie motrice.

Pas d'Internet avant 9 ans,  
et Internet accompagné jusqu'à l'entrée en collège.

L'accompagnement des parents sur Internet n'est pas seulement destiné à éviter que l'enfant soit confronté à des images difficilement supportables. Il doit lui permettre d'intégrer trois règles essentielles : tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public, **tout ce que l'on y met y restera éternellement, et tout ce que l'on y trouve est sujet à caution parce qu'il est impossible de savoir si c'est vrai ou si c'est faux.**



## Internet seul à partir de 12 ans :

avec prudence là encore, un accompagnement des parents est nécessaire. Il faut définir avec l'enfant des règles d'usage, convenir d'horaires prédéfinis de navigation, mettre en place un contrôle parental.

### → Conseil n°1 :

**pas de télévision avant 3 ans,  
avec discernement après 3 ans.**



Les jeunes enfants grandissent aujourd'hui dans des familles où la télévision est souvent allumée, sans que les parents ne se rendent compte que cela perturbe leur développement.

Le temps passé par les bébés devant la télé, y compris les programmes des chaînes qui leur sont spécialement dédiées, les éloigne en effet de la seule activité vraiment utile à leur âge : interagir spontanément avec leur environnement grâce à leurs cinq sens. **Jouer, toucher, manipuler les objets, se familiariser avec l'espace en trois dimensions est fondamental pour leur développement.**

**L'enfant à cet âge a besoin de se percevoir comme acteur.** Devant un écran de télévision, il est seul face à une communication sans échange, appauvrissant ses interactions, incité à devenir simple spectateur du monde. **Une importante consommation précoce de télévision favorise ultérieurement la passivité.**

# La règle 3-6-9-12

Si certains parents assurent calmer leur bébé en le plaçant devant la télévision, **ce dernier est en fait captivé par le rythme (volontairement) rapide des images, couleurs et sons d'une intensité largement supérieure aux stimulations sensorielles habituelles de la vie quotidienne. Rien n'a de sens pour lui.**

Il est intérieurement bouleversé. A l'apparente tranquillité de l'enfant correspond en fait **une forte agitation interne**, qui peut d'ailleurs se manifester dès que l'écran s'éteint : bébés qui pleurent la nuit, qui ont des difficultés à se « poser » s'apaiser, comme ils l'auraient fait.

Plus tard, les jeunes enfants habitués trop tôt à la télévision peuvent avoir tendance à reproduire les comportements stéréotypés de leurs héros sans pour autant prendre du recul sur la situation et apprendre de leurs erreurs comme ils l'auraient fait grâce au jeu autonome.

Il est aussi à craindre que les enfants ne développent une relation d'attachement aux modèles de la télévision semblable à celle qu'ils ont avec les adultes qui les entourent. Ils ne se sentiront sécurisés que si un écran est allumé près d'eux, ou que s'ils possèdent l'objet reproduisant le personnage que leurs programmes habituels mettent en avant ; ils se transforment en tyrans prescripteurs des achats familiaux (ex : publicités sur les jeux, sur les produits dérivés de héros, sur les aliments sucrés...).

**Aussi, les pédiatres recommandent d'éviter au maximum l'exposition à la télévision avant 3 ans, même s'il s'agit d'une chaîne qui leur est spécialement dédiée.** Après 3 ans, ils encouragent les parents à impliquer davantage leurs enfants dans le choix du programme, pour une **durée préalablement définie par l'adulte et les inciter à une analyse critique face au comportement du personnage télévisé.** Ils rappellent également que la télévision **ne doit pas investir tous lieux de vie**, en particulier la chambre des enfants.

C'est aux parents de donner leur accord quant aux choix du programme.

**Entre 3 et 5 ans**, les enfants n'ont rien à gagner à passer plus d'une heure par jour devant un écran.

# La règle 3-6-9-12



## → Conseil n°2 :

**pas de console de jeu personnelle avant 6 ans pour favoriser la créativité.**

Lors de sa croissance, l'enfant développe son imagination en créant de ses propres mains, notamment par le dessin, le modelage et le jeu avec d'autres.

Il en est tout autrement lorsque l'enfant s'initie trop tôt aux automatismes de la console de jeu, entravant ainsi le développement de sa motricité fine et de sa créativité.

Les écrans peuvent être un support occasionnel de jeu en famille, voire d'apprentissages accompagnés, mais à cet âge, jouer seul sur une console personnelle devient rapidement compulsif.

## → Conseil n°3 :

**Internet accompagné à partir de 9 ans pour préserver son enfant.**



Les pédiatres préconisent aux parents d'attendre l'âge de 8/9 ans avant d'initier leur enfant à l'internet. Avant de pouvoir naviguer sur la toile, l'enfant doit assimiler certaines notions qui lui seront nécessaires pour éviter les pièges du web. Il existe une vraie fragilité psychologique pour cette tranche d'âge. Seuls les parents sont en mesure de sortir l'enfant du brouillage des repères qu'il risque à cet âge (flou sur les notions de sphère privée – intimité – et publique entre la réalité et la fiction, de temps, etc.)

### **Nous rappelons que :**

L'accompagnement sur le net est essentiel pour que l'enfant intègre trois notions fondamentales :

- Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public.
- Tout ce que l'on y met y restera éternellement.
- Tout ce qu' l'on y trouve est sujet à caution : certaines données sont vraies et d'autres fausses.

# La règle 3-6-9-12



## → Conseil n°4 : Internet seul à partir de 12 ans avec prudence

Le jeune adolescent peut commencer à « surfer » seul sur la toile, à condition d'avoir compris et assimilé les règles précédentes. Néanmoins, il est nécessaire d'adopter certaines règles d'usage, de convenir ensemble d'horaires prédéfinis de navigation, de mettre en place un contrôle parental, et de ne pas laisser l'enfant avoir une connexion nocturne illimitée à l'internet depuis sa chambre.

L'utilisation excessive de l'écran pour le jeu disparaît généralement dès la fin de l'adolescence. Une diminution des relations sociales et des résultats scolaires doit cependant alerter les parents. La mise en place d'une communication familiale sur le contenu des jeux vidéo (et la nature des programmes TV) afin de comprendre au mieux les attitudes de son enfant est indispensable.

**Docteur S. TISSERON**

Cette règle est nécessaire mais pas suffisante. Le temps passé devant l'écran doit être limité, l'enfant doit recevoir une « éducation aux médias ».

*« Regarder la télévision avant l'âge de 2 ans est associé à des retards de langage, à des retards cognitifs et plus tard dans la vie à des résultats scolaires plus faibles et des troubles de l'attention avec un temps de concentration réduit ».*

**Docteurs CHRISTAKIS et F. ZIMMER**  
Pédiatres américains (juillet 2005)

### Autres répercussions :

- Effets des écrans du fait de la « sédentarité » : passivité devant l'écran et répercussions sur l'alimentation : grignotages, consommation de produits trop sucrés, trop salés, donc risque de surpoids voire obésité.
- Désensibilisation, banalisation de la violence.

### D'où l'intérêt que l'adulte intervienne dans le choix du programme et sur le temps passé devant l'écran, télévision, ordinateur, tablettes.

Pour échanger, avoir d'autres informations et / ou conseils, vous pouvez solliciter votre médecin, une infirmière puéricultrice du service PMI du Département.

# Sommaire

- De la naissance à 1 mois  3
- Autour de 1 et 3 mois  5
- Autour de 3 mois  8
- Autour de 3 et 4 mois  10
- Autour de 4 et 6 mois  12
- Autour de 6 et 8 mois  14
- Autour de 8 et 9 mois  16
- Autour de 9 et 12 mois  18
- Autour de 11 et 18 mois  22
- A partir de 18 mois  24
- Sucette, pouce  28
- Doudou  30
- La propreté  32
- La règle 3-6-9-12  34  
(Télévision - Tablette - Ordinateur - Console de jeux)



Chaque enfant est unique, chacun a sa personnalité et évolue à son rythme.

L'enfant doit être accompagné par ses parents, sa famille et ses lieux d'accueil (assistante maternelle, crèche...) dans son évolution, ses expériences, ses découvertes.

Il fera ses acquisitions en vivant dans un climat d'affection et de sécurité, d'où l'importance de « porter son enfant » physiquement mais aussi par le regard, le toucher, la parole.

Élaboré en 2015 - Mis à jour en 2021

PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE

[WWW.TARN.FR](http://WWW.TARN.FR)

