



## Le développement de l'enfant de 0 à 6 ans

Stéphanie BRU, psychologue clinicienne, juin 2018



Tous les éléments communiqués ne sont que des repères.

Mêmes si tous les enfants suivent le même schéma de croissance et de développement, chaque enfant est unique et se développe à son propre rythme !

### Le développement du cerveau

Quand un enfant naît, son cerveau dispose d'environ **100 milliards de neurones**.

C'est en réponse aux **stimulations provenant de son environnement** que les neurones se connecteront. Cette connexion entre deux neurones s'appelle une synapse.

Durant cette période, les synapses continuent donc à évoluer, et de nouveaux réseaux de neurones sont créés.

Lorsque l'enfant fait de **nouvelles découvertes**, des connexions se forment, d'autres se renforcent, d'autres s'affaiblissent et certaines disparaissent.

L'efficacité des synapses est donc influencée par les informations qui sont reçues par le cerveau. Cette capacité du cerveau à s'adapter en réaction à son environnement est essentielle à l'apprentissage.

Je vous propose d'aborder le développement de l'enfant au travers de différentes thématiques

### Faut-il laisser pleurer bébé ?

\*Il est normal qu'un bébé pleure, c'est son moyen de s'exprimer.

\*Des conséquences psychiques qui se manifestent jusque dans l'âge adulte.

\*Les bébés ont une perception du temps totalement différente de la nôtre.

\*Un nourrisson n'a pas acquis la permanence de l'objet.

\*Avant de frustrer, il faut donner « suffisamment »...et cela varie d'un enfant à un autre, d'une personne à une autre...

\*Si un bébé pleure, ses glandes surrénales libèrent du cortisol (hormone du stress). Laisser bébé pleurer entraîne un stress prolongé délétère pour le bon développement des structures de son cerveau.

### Sensorialité - Corps- Accordages

\*Les accordages dès les premiers jours se font par le corps, les sens, la peau...

\***Les interactions :**

Les interactions sont essentielles au développement de son cerveau. Si l'enfant est dans un milieu stimulant, ses apprentissages et son développement seront alors beaucoup plus importants.

Votre voix, vos intonations, vos expressions et vos gestes rassurent votre enfant et lui permettent de mieux comprendre le monde.

\**L'attention conjointe* : est la capacité à partager un événement à autrui, à attirer et à maintenir son attention vers un objet ou une personne dans le but d'obtenir une observation commune et conjointe. Elle apparaît chez l'enfant dès le **9ème mois**.

\**Pointage* : Le pointage (du doigt, de la main, de la tête, du regard) se développe vers **10- 11 mois**.

\* **Les câlins :**

Des chercheurs se sont penchés sur le lien éventuel entre le **développement cérébral** des nourrissons et les **soins** qui leur ont été apportés durant les premiers mois de vie.

L'ocytocine est l'hormone des câlins, elle joue un rôle essentiel.

\***Le toucher**

Les sensations et les contacts physiques, comme le fait de se faire prendre, toucher et transporter, contribuent à la croissance et au développement du cerveau du bébé après la naissance

## **\*Les sensations physiques**

### La phase orale

**De la naissance à 12 mois**, c'est la « phase orale » : la bouche est une zone érogène importante par laquelle se fait l'exploration du monde et l'expérience des plaisirs. Voilà pourquoi tout est bon à suçoter et à mordiller!

### La phase anale

**De 1 an à 3 ans**, le contrôle de ses sphincters permet à l'enfant de découvrir de nouvelles sensations. Il découvre en même temps le contrôle qu'il a sur lui-même et sur les autres (ses parents). Cela correspond aussi à la phase du « non ». Même si cette phase peut être exaspérante pour de nombreux parents, elle est essentielle. Elle reflète une volonté de l'enfant d'être lui-même et d'exprimer ses désirs et ses besoins, mais aussi ce qu'il ne veut pas.

### Le complexe d'Œdipe

Cette phase apparaît généralement **vers 3 ans à 4 ans**, mais elle peut apparaître plus tôt, vers 2 ans et demi. Durant cette période, l'enfant s'attache davantage au parent du sexe opposé et il manifeste son désir de s'en rapprocher. C'est le complexe d'Œdipe qui lui permet en particulier d'affirmer sa propre identité.

## **\*Contrôler les émotions**

Les tout-petits sont en proie plus facilement aux vives émotions dirigées par cette zone appelée système limbique : accès de colère, crises de larmes, peur, angoisse de séparation, etc.

Des recherches ont démontré que le réconfort offert à un enfant crée des connexions nerveuses qui l'aideront à s'adapter tout au long de son existence.

A travers la communication non-verbale (regard, geste, expression faciale etc.), et la communication auditive, le bébé et ses parents apprennent à se connaître.

## **\*Intérêt marqué pour le corps et son fonctionnement**

**Vers 3 ans**, l'enfant s'intéresse de plus en plus aux différences anatomiques, aux fonctions d'élimination et aux orifices de son corps. Il se demande aussi d'où viennent les bébés. C'est à ce moment que vous pouvez commencer à lui parler de sexualité et à lui expliquer que son corps lui appartient.

## **\*L'évolution du sentiment de pudeur**

La pudeur chez l'enfant se manifeste **entre 4 et 7 ans**.

À partir de 7 ans, l'enfant devient de plus en plus pudique. Il comprend bien ce qu'est l'espace intime et sait respecter les limites entre lui et les autres.

Lorsque votre enfant manifeste son besoin d'intimité, votre réaction est importante. En respectant votre enfant, vous lui apprenez à se respecter soi-même, à établir ses limites et à respecter celles des autres.

Ne vous moquez pas de votre enfant et respectez ses désirs.

Ne forcez rien. La pudeur va se développer naturellement. S'il se touche les parties intimes, ne soyez pas inquiet. C'est une exploration naturelle du corps.

Validez avec lui qu'il a raison de se sentir ainsi; son corps lui appartient.

## **Les jeux sexuels**

**Vers 2 ans à 3 ans**, il explore l'ensemble de son corps, motivé par la curiosité et la recherche du plaisir. Il aime être nu. Certains enfants auront aussi tendance à vouloir toucher le corps des autres. C'est à cet âge que peuvent avoir lieu les premiers jeux sexuels.

## Motricité

« L'esprit est une émergence du corps: son savoir-faire sensori-moteur est la condition d'émergence de la pensée » A.Bullinger 1941 - 2015 Professeur de psychologie à Genève

-Habiter son organisme pour en faire son corps est une des tâches les plus importantes à laquelle est confronté le bébé dans son développement.

### **\*Piaget**

#### **Le stade sensori-moteur (0 à 2 ans)**

La première forme d'intelligence est une structure sensori-motrice.

**Entre 0 et 2 ans**, l'intelligence est principalement sensorielle. On dit que l'enfant est une éponge sensorielle, et motrice.

**Entre 4 et 9 mois** l'attention se décentre du corps pour aller vers les objets. Lorsqu'il provoque par hasard un résultat intéressant, le bébé essaie de le reproduire.

**Entre 9 et 12 mois**, l'enfant essaie d'atteindre des résultats intéressants : intentionnalité, permanence de l'objet.

**Entre 12 et 18 mois**, l'enfant construit différents moyens pour arriver à ses buts

Ex : il envoie une balle de plus en plus haut pour la faire rebondir

**Entre 18 et 24 mois** s'effectue la transition entre l'intelligence sensori-motrice et la fonction symbolique.

Ex : l'enfant peut imiter des personnes en son absence. Il différencie donc le symbole de l'objet. A l'école maternelle, la vie collective est organisée autour d'un système de codage. C'est à ce moment-là qu'apparaît aussi l'action en pensée.

Exemple : ouvrir une porte, si la porte s'ouvre à l'intérieur, c'est être capable de reculer pour laisser la porte s'ouvrir.

#### **De 2 à 7 ans**

-L'enfant construit au plan de la pensée ce qu'il avait construit au plan moteur.

-Egocentrisme

-Apprentissages : La conservation des masses, la classification, la réversibilité, la sériation (7-8 ans), la structuration de l'espace et du temps.

#### **L'apprentissage de la propreté**

**Entre 2 ans et 3 ans** vient aussi l'apprentissage de la propreté.

Il importe de faire cet apprentissage dans la détente, sans pression et, surtout, dans l'intimité.

Évitez de l'asseoir sur le pot dans une pièce commune, comme le salon. Placez plutôt son pot dans la salle de bain et donnez-lui le temps et l'espace pour qu'il se sente à l'aise. Vous pouvez, par exemple, lui dire de vous appeler quand il aura terminé. Votre enfant aimera avoir son intimité.

#### **Le langage**

##### **De la naissance à 2 mois : début du langage**

*Votre bébé se prépare au langage.*

Durant sa vie intra utérine, votre bébé a commencé à se préparer au langage. Par l'ouïe, il s'est familiarisé avec votre voix qu'il reconnaît déjà et préfère à toute autre.

Dès sa naissance, vos réponses à ses sollicitations vous placent comme son interlocuteur privilégié.

##### **Pleurer, son premier moyen d'expression**

Le premier cri que votre bébé pousse en naissant est un réflexe qui lui permet d'augmenter sa capacité pulmonaire et de faire vibrer ses cordes vocales. C'est sa première respiration. Ce n'est pas un cri de communication.

Les cris et les pleurs qui vont suivre vont lui permettre d'exprimer ce qu'il ressent - il a froid ou faim, il a besoin d'être changé, il a mal, il se sent seul.

##### **Les premiers pas vers le langage**

- **Communiquer :**



La mise en place du langage commence par la communication qui se fait entre vous et votre bébé (il pleure, vous le rassurez par des mots doux, vous le prenez dans vos bras et vous répondez à son besoin immédiat : tétée, change, etc...).

#### **Écouter :**

Car pour apprendre à parler, votre bébé a besoin de vous écouter. Dès sa naissance, il est sensible à la mélodie de la langue, à vos intonations.

Il est toujours rassuré de vous entendre ; un bébé apprécie beaucoup que sa maman lui chante des chansons (des berceuses notamment).

Votre bébé est aussi sensible aux sons.

#### **Voir :**

De même, votre bébé a besoin de vous regarder. Même s'il ne voit qu'à vingt centimètres les premiers jours, si vous approchez votre visage suffisamment près il le fixe et ne se lasse pas d'observer les mouvements de votre bouche et de vos yeux.

#### **Imiter :**

Il est capable de vous imiter dès les premiers jours. Si vous prononcez bien les mots que vous dites, non seulement votre bébé entend mieux, mais il saura mieux reproduire les mouvements de votre bouche.

### **Maman et bébé ont leur langage : le mamanais**

Le mamanais, c'est ce premier langage musical, universel, que la plupart des mamans utilisent pour s'adresser à leur bébé. Le parler de la maman se simplifie volontairement : l'intonation est plus chantante, les inflexions modulées. Elle se confie à son bébé, lui parle de ses sentiments, et de choses qui le concernent : le bain, le biberon, la tétée, le câlin... Elle ajuste son discours ; elle fait des phrases simples. Elle use de mots doux et de surnoms pleins de tendresse. C'est le langage intime, sécurisant, que la maman et le bébé comprennent instinctivement.

#### **Certains signes doivent vous alerter :**

- Si votre bébé semble ne pas réagir au bruit, vous pouvez tester son ouïe en faisant tomber quelque chose à ses côtés. Normalement, il doit sursauter ou bouger la tête dans la direction du bruit.
- Si votre bébé ne se manifeste pas, s'il ne cherche pas à capter votre attention, s'il ne vous regarde pas lorsque vous le fixez,
- S'il existe des antécédents de surdité ou de troubles du langage et de la communication dans votre famille (parents, frères et sœurs).

Dans tous ces cas, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

### **Développement du langage à 2 ans**

Votre enfant prononce environ **50 mots** et peut nommer presque tous les objets de la vie courante. Il peut dire des **phrases de 2 mots**, comme « encore lait » ou « beau oiseau ». Il comprend la plupart de vos consignes, même si elles impliquent deux actions.

### **Développement du langage 2 $\frac{1}{2}$ 3 ans**

Vers l'âge de 3 ans, votre enfant peut dire des phrases de 3 à 6 mots et même se faire comprendre des étrangers dans 75 % à 90 % des cas.

Il pose beaucoup de questions et vous parle des choses qu'il fait. Il comprend également le sens des mots « maintenant » et « plus tard » (mais pas « hier »), ainsi que le chiffre 2 (peut-être même 3), comme lorsque vous lui dites : « Donne-m'en juste deux. »

Il est important qu'à cet âge, il passe quotidiennement du temps en tête-à-tête avec chacun de ses parents. Par exemple, vous pouvez lui lire une histoire, jouer avec lui à faire semblant ou lui donner le bain. C'est le moment idéal pour lui consacrer votre attention, et pour l'écouter avec chaleur et empathie.

### [Le jeu](#)

**Apprendre grâce au jeu...**

Au cours des premières années de leur vie, les enfants explorent ou jouent en faisant les mêmes choses encore et encore.

Pour les tout-petits, le jeu est une façon naturelle d'apprendre.

Au lieu d'intégrer un concept à la fois, comme on le fait en classe, les enfants doivent apprendre et utiliser plusieurs idées et objets en même temps.

Jouer, c'est aussi joindre l'utile à l'agréable. Le jeu rend les enfants heureux ce qui facilite leur apprentissage et le rend même plus efficace.

### L'imitation

L'imitation est motrice, posturale, gestuelle, vocale ou verbale;

Dans la communication, il y aurait deux capacités nécessaires à l'imitation: l'usage du tour de rôle (faire chacun son tour) et la synchronie temporelle (faire la même chose en même temps).

L'imitation sert à la fois à l'apprentissage et à la communication sans mots.

Dans le développement de l'enfant, les premières imitations sont évidentes **à partir de 2 mois**.

**Entre 18 et 24 mois**, l'enfant commence à utiliser l'imitation pour attirer l'attention d'autrui sur lui, pour communiquer avec lui.

En grandissant, les enfants **jouent à faire semblant** et montrent ce qu'ils savent. Par exemple, quand ils portent un bloc à leur oreille et disent : « Allô! », ils montrent qu'un objet peut être un téléphone « pour rire » et qu'un téléphone sert à parler aux gens.

Ils « font le tri » entre l'imagination et la réalité. À peu près au moment où ils commencent l'école, les enfants se mettent à jouer à des jeux régis par des règles, auxquelles ils doivent se plier. Cela les incite à se servir de stratégies, de logique et de leur jugement moral. Ils aident les enfants à apprendre à jouer à tour de rôle, à négocier, à résoudre des problèmes et à s'entendre avec les autres.

### Le mensonge chez l'enfant

Le mensonge fait partie d'une phase normale dans le développement de l'enfant.

Jusqu'à l'âge de 7 ans, les enfants n'ont pas conscience de l'impact d'un mensonge. Ils ont parfois même de la difficulté à différencier la réalité du monde fictif.

#### ☛ **Pas de mensonge avant 7 ans**

L'enfant ment car il a peur d'être puni

Comment réagir ?

\*Ne pas se mettre en colère et le punir, lui donner une chance d'avouer :

« Tu es sûr de ce que tu dis ? Cela ne me paraît pas tout à fait vrai ».

\*Félicitez-le s'il reconnaît sa bêtise. Faute avouée, à moitié pardonnée ! Évidemment, rien n'empêche de faire réparer (quand cela est possible).

\*Mettez des mots sur l'émotion que vit votre enfant ou encore sur ses désirs. Vous l'aidez ainsi à comprendre pourquoi il n'a pas dit la vérité. Par exemple : « Tu aurais bien aimé ne pas accrocher le vase, n'est-ce pas? »

\*Pourquoi c'est important de dire la vérité : la confiance.

### Définir des limites (1 à 3 ans)

À cet âge, il convient de définir un petit nombre de règles importantes (ex. : « on est doux avec les amis », « tu ranges tes jouets sans les lancer », « sur le trottoir, tu me tiens la main »).

- Claires, concrètes, courtes et cohérentes, appliquées avec constance.

- Évitez de lui imposer trop de règles en même temps;

- consignes positives, comme « ferme la porte doucement », sont plus faciles à comprendre pour un tout-petit que les consignes négatives, telles que « ne fais pas claquer la porte ».

-Un tout-petit a besoin de beaucoup de temps pour se souvenir de ce que l'on attend de lui. Il est donc normal de devoir lui répéter les règles très souvent.

-Lorsque vous félicitez votre enfant pour ses bons comportements, votre enfant bâtit son estime de lui-même.

## Représentation de la mort chez l'enfant

### **Avant 3 ans**

L'enfant ne comprend pas la mort intellectuellement parlant ; il n'en a pas conscience, il la ressent. La mort est l'équivalent de la séparation, d'une absence prolongée (abandon physique de l'odeur, du toucher...).

La mort a des conséquences sur l'équilibre psychosomatique du bébé : touché sur le plan émotionnel et sensoriel -directement parce qu'il ressent l'absence prolongée puis il la vit comme un abandon -indirectement, parce qu'il ressent les bouleversements et la détresse de ses proches très affectés, qui peuvent ne plus s'occuper de lui.

### **3-6ans**

Concept de mort en cours de maturation.

Il commence à jouer à la mort « pan ! je te tue. ». Quelques minutes plus tard « t'es vivant et tu joues ! »

La mort (d'un animal par exemple) éveille sa curiosité, peut le fasciner

**La mort est provisoire (un peu comme le sommeil) ; temporaire, réversible.** Elle s'exprime par l'immobilité (dans le jeu, celui qui est mort ne bouge plus !)

Il reconnaît l'immobilité des morts, l'arrêt des fonctions vitales.

Pour un enfant la mort, n'est pas naturelle elle est toujours la conséquence de quelque chose, il cherche un coupable.

La mort est contagieuse. Quand elle survient, elle peut se propager telle une maladie ; l'enfant craint pour lui et la mort d'autres proches.

Il perçoit progressivement le rapport entre mort et grand âge ; pense que la mort ne touche que les personnes âgées ; que ce sont les plus vieux qui meurent en premier, puis tendra à faire des liens la maladie, une blessure grave, l'hôpital...

### **6-8 / 5-9ans**

La mort dépasse la perte affective et devient plus conceptuelle.

Entre 5 et 9 ans : personnifie la mort, lui donne l'apparence d'un squelette ou d'un fantôme. **Prise de conscience progressive que la mort est une séparation définitive. Sa perception oscille entre réversible et irréversible**  
**Commence à appréhender la mort comme un processus naturel et universel.**

### Répondre aux questions d'un enfant

Les enfants attendent des réponses claires, et nous obligent donc à être clairs envers nous-mêmes.

Parler de manière simple, et de le faire à partir des questions posées et non pas en développant un grand discours sur la vie et la mort.

\* Nous adultes, sommes tout à fait en droit de dire aux enfants que l'on ne sait pas répondre à certaines interrogations et de leur expliquer pourquoi.

L'enfant sait très bien ce qu'il ressent mais il est important que l'on le lui demande. Un enfant endeuillé est un enfant qu'il faut rassurer.

## Les écrans

Serge Tisseron : "Avant les écrans, on mettait les enfants devant la fenêtre". L'OBS avec Rue 89. Extraits. Juillet 2017.

### **En outre, quand on propose d'arrêter la télé, que font les enfants à la place ?**

La cause du trouble de l'enfant, c'est que personne ne s'occupe de lui.

Pour les populations les plus défavorisées, la solution à la réduction du temps d'écrans n'est pas dans les injonctions. Souvent, le problème, ce n'est pas la télévision qui a envahi les foyers, ce sont les grands-parents qui les ont désertés. Moi-même, j'ai été élevé en grande partie par mes grands-parents qui habitaient chez nous...

Pour apprendre à nager, on doit nager, pour apprendre à conduire une voiture, on doit conduire, et pour apprendre à se concentrer, le bébé doit se concentrer. On apprend à faire quelque chose en le faisant. Et pour un bébé, c'est s'intéresser à une chose, la flairer, la porter à la bouche, ce sont les jeux spontanés du bébé.

Le problème, c'est que quand la télé marche, il est dérangé. Ses périodes de jeu spontané se réduisent. Or des études ont montré que c'est la longueur de ces périodes de jeux spontanés qui détermine les capacités de concentration ultérieures.

### **Pourquoi cet âge limite de trois ans pour la télé ?**

En psychologie du développement, il y a un palier à deux ans. C'est pour ça que l'Académie américaine de pédiatrie (APA) dit "pas d'écran avant deux ans" sauf pour Skype avec des personnes que les enfants ont déjà vu en réalité.

Si en France, nous avons dit trois ans, c'est à cause du lancement des chaînes de télé pour les enfants de moins de trois ans.

En effet, le CSA, bien avant moi, avait demandé aux chaînes de télé privée et publique de ne pas émettre de programmes spécifiquement destinés aux enfants de moins de trois ans. Donc j'ai gardé trois ans, comme c'est l'entrée possible à la maternelle, cela frappe l'imagination.

### **La télé est-elle addictive ?**

Actuellement, les recherches ne vont pas dans ce sens. En plus, l'addiction pour nous, en France, mobilise une attitude à la fois psychothérapeutique et médicamenteuse. Mais on est un petit village gaulois. Partout ailleurs, la réponse à l'addiction, ce sont les médicaments. Autrement dit, parler d'addiction aux écrans chez l'enfant et l'adolescent, ça ne veut pas dire seulement être en contradiction avec la communauté scientifique. C'est aussi désresponsabiliser les parents et ouvrir une autoroute pour les laboratoires pharmaceutiques.

### **Dans ce cas, peut-on parler de dépendance ?**

Les Belges parlent d'assuétude pour éviter le mot addiction. Mais ça fait vieux français. On pourrait parler de toxicité. On sait notamment que les lumières bleues des LED perturbent les rythmes de sommeil, par exemple. Mais ce mot n'est pas satisfaisant parce qu'il passe à côté du problème principal des écrans qui est le temps qu'on y passe. Ce ne sont pas les écrans qui sont toxiques, c'est leur mauvais usage.

Entre la naissance et 3 ans, c'est du temps pris sur l'ensemble du développement. Entre 3 et 6 ans, ils détournent des activités manuelles indispensables, entre 6 et 9 ans, de l'apprentissage des basiques, et entre 9 et 18 ans, de l'investissement scolaire. Il faut que chaque enfant puisse exercer ses huit formes d'intelligence et qu'il découvre celles qu'il va privilégier.

Il est essentiel de mettre en place dès cet âge une éducation aux bons usages des écrans. C'est ce que j'appelle « apprendre à s'en servir pour apprendre à s'en passer ».

<http://www.carmed.org/page-98-sergeTisseron.htm>

### **Serge Tisseron, suffit-il que les parents parlent avec leurs enfants des images violentes qu'ils voient ?**

Non. Ce qui compte, c'est de parler avec eux, non pas simplement de ce qu'elles représentent, mais des émotions qu'elles provoquent en nous. D'autant plus que les images peuvent susciter des réactions très différentes selon les individus. Le premier pas, c'est donc d'identifier ce qu'on ressent, puis de tenter de partager ses impressions avec les autres.

Un adulte peut-être horrifié par la vision d'un cadavre, alors que le petit enfant le sera par un ours en peluche abandonné sur un tas de gravats... Tout cela doit être exprimé. C'est d'autant plus important que les enfants, eux, ont l'impression, fautive, «qu'être grand», c'est être capable de ne rien éprouver face aux images qui pourraient les bouleverser et les perturber...

### **Si les parents font mine de ne rien éprouver, l'enfant aura tendance à faire comme eux ?**

Oui. Si les enfants cherchent des images de plus en plus violentes, c'est qu'en l'absence de réactions émotionnelles de leurs parents, ils sont poussés à aller toujours plus loin...

### **Prenons un film comme «Le silence des agneaux», où l'on voit des corps écorchés vifs par un serial killer... Les parents disent, oui mais ça, c'est de la fiction, ça n'est pas vrai. C'est utile de faire cette distinction ?**

C'est utile dans l'instant. Mais la distinction entre fiction et réalité s'estompe de plus en plus, et le rôle des parents n'est pas de dire: n'ayez pas peur, ça n'est qu'un film... Ni, face à des images de guerre et de mort à la TV, de se borner à constater, oui, bon, ça c'est du vrai, et on n'y peut rien - ce qui serait parfaitement démobilisateur.

»Non! Dans le cas de fictions comme de scènes réelles, il faut avant tout parler de ses émotions, les partager, les socialiser, parce que c'est ce qui permet de prendre de la distance par rapport à l'ensemble des images que nous voyons.

### **Compétences psychosociales**

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/sante-action-431.pdf>



Longtemps l'intelligence mesurée par le test de QI ou par le système scolaire a défini les domaines où les enfants devaient réussir. Étaient laissées en marge de nombreuses « qualités ».

Aujourd'hui, il n'est plus question d'une intelligence mais de compétences :

Sociales, cognitives, émotionnelles...

- **Les compétences sociales** (ou interpersonnelles ou de communication) regroupent :
  - les compétences de communication verbale et non verbale
  - écoute active, expression des émotions, capacité à donner et recevoir des remontées d'information et des réactions (feedback) ;
  - les capacités de résistance et de négociation
  - gestion des conflits, capacité d'affirmation, résistance à la pression d'autrui ; - l'empathie, c'est-à-dire la capacité à écouter et comprendre les besoins et le point de vue d'autrui et à exprimer cette compréhension ;
  - les compétences de coopération et de collaboration en groupe ;
  - les compétences de plaider (« advocacy ») qui s'appuient sur les compétences de persuasion et d'influence.
  
- **Les compétences cognitives regroupent :**
  - les compétences de prise de décision et de résolution de problème ;
  - la pensée critique et l'auto-évaluation qui impliquent de pouvoir analyser l'influence des médias et des pairs, d'avoir conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances et facteurs qui nous affectent, de pouvoir identifier les (sources d') informations pertinentes.
  
- **Les compétences émotionnelles (ou d'auto-régulation) regroupent :**
  - les compétences de régulation émotionnelle
  - gestion de la colère et de l'anxiété, capacité à faire face à la perte, à l'abus et aux traumatismes ;
  - les compétences de gestion du stress qui impliquent la gestion du temps, la pensée positive et la maîtrise des techniques de relaxation ;

### Le rapport au temps

#### L'importance des routines

Pour aider votre tout-petit à s'habituer à sa routine, parlez-lui à l'avance de ce qui va se produire.

Les routines sont importantes pour l'enfant parce qu'elles le rassurent, lui permettent de savoir ce qui l'attend et l'aident à se situer dans le temps.

Il est donc important que les gestes et les événements qui composent une routine reviennent chaque jour dans le même ordre.

Les routines sont aussi pour le tout-petit l'occasion d'apprendre à s'occuper de son corps et à affirmer son autonomie.

La routine du coucher est particulièrement importante, car elle permet à l'enfant de se calmer et de se sentir en sécurité avant de se séparer de ses parents.

Ex : lecture d'une histoire, un court massage ou en lui chantant une berceuse. Calme et rassuré, il est prêt à se laisser aller au sommeil.

<https://www.youtube.com/watch?v=TIvXy024FS0>

<http://anti-deprime.com/2016/12/31/film-animation-prouve-enfants-ont-cle-bonheur-ne-bridons/>

Ce qui me semble important à vous communiquer : même si le développement de l'enfant a été étudié, et des stades ont été définis, prendre le temps, observer, écouter et communiquer avec son enfant, restent à mon sens les bases de vos relations futures. Vous aurez du mal à vous assoir autour d'une table avec un adolescent de 15 ans et obtenir un échange, si vous n'avez pas posé les jalons de la relation... (Mieux vaut tard que jamais ceci dit !)

## Khalil Gibran



Et une femme qui portait un enfant dans les bras dit,  
Parlez-nous des Enfants.  
Et il dit : Vos enfants ne sont pas vos enfants.  
Ils sont les fils et les filles de l'appel de la Vie à elle-même,  
Ils viennent à travers vous mais non de vous.  
Et bien qu'ils soient avec vous, ils ne vous appartiennent pas.

Vous pouvez leur donner votre amour mais non point vos pensées,  
Car ils ont leurs propres pensées.  
Vous pouvez accueillir leurs corps mais pas leurs âmes,  
Car leurs âmes habitent la maison de demain, que vous ne pouvez visiter,  
pas même dans vos rêves.  
Vous pouvez vous efforcer d'être comme eux,  
mais ne tentez pas de les faire comme vous.  
Car la vie ne va pas en arrière, ni ne s'attarde avec hier.

Vous êtes les arcs par qui vos enfants, comme des flèches vivantes, sont projetés.  
L'Archer voit le but sur le chemin de l'infini, et Il vous tend de Sa puissance pour que Ses flèches puissent voler vite et loin.  
Que votre tension par la main de l'Archer soit pour la joie;  
Car de même qu'Il aime la flèche qui vole, Il aime l'arc qui est stable.

(extrait du recueil *Le Prophète*)  
(sculpture de Gudmar Olovson)