



Le comportement

Y'a personne de parfait

Comprendre le tempérament de votre enfant

Le tempérament est la façon dont nous apprenons et réagissons au monde qui nous entoure. Le tempérament de l'enfant peut avoir divers impacts sur papa et maman. Il est important de comprendre le tempérament de votre enfant et de trouver des façons de s'y adapter afin de favoriser le sain développement de votre enfant.

Il existe différents types de tempéraments. Le tempérament est la raison pour laquelle la réaction de votre enfant à quelque chose est différente de celle d'un autre enfant. Certains enfants sont excités par de nouvelles choses. D'autres ont peur des nouvelles situations et sont anxieux. Certains bébés sont actifs et n'arrêtent pas de gigoter. Des bébés sont silencieux et ne pleurent presque jamais alors que d'autres sont bruyants et pleurent souvent.

Le tempérament de votre enfant a une grande incidence sur son comportement et fait de lui une personne unique.

Votre enfant et vous ne pouvez pas changer son tempérament. La façon dont vous interagissez avec votre enfant peut faire une grande différence. Si vous valorisez votre enfant, il se sentira bien.

Papa et maman ont leur propre tempérament. Il est bien de comprendre votre propre tempérament. Comme les enfants, les parents peuvent être discrets, bruyants, forts, sensibles, réfléchis ou proactifs. Tout le monde est unique. Votre tempérament peut être très différent de celui de votre enfant et de sa mère ou il peut être le même. Il est important de comprendre comment votre

tempérament s'intègre ou non et de réfléchir à des façons d'aider les autres. En tant que parent, vous devez faire preuve d'ouverture d'esprit et de souplesse et répondre aux besoins de votre enfant.

Peu importe votre tempérament, il est important de se rappeler que votre enfant a besoin d'un parent qui le comprenne, le protège et l'aime.

i Le tempérament de votre enfant fait de lui une personne unique.



Pour plus d'information sur *Y'a personne de parfait*, ou pour télécharger ce document, veuillez lancer une recherche utilisant « *Y'a personne de parfait - Fiches de renseignements* » sur Canada.ca.



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada

Activités faciles et amusantes

Créer un tableau des émotions

- Une bonne façon pour comprendre le tempérament est de parler de vos émotions avec votre enfant. Les enfants découvrent comment les autres se sentent en parlant des émotions. Ils apprennent à comprendre et à respecter les émotions des autres lorsque leurs propres émotions sont respectées et comprises.
- Dessinez ou imprimez des images d'expressions faciales et identifiez-les : triste, heureux, effrayé, fâché, rigolo et contrarié. Vous pouvez les coller sur du carton pour faire une affiche ou les couper pour faire de petites cartes.
- Lorsque votre enfant est jeune, vous pouvez utiliser ces images pour l'aider à décrire ce qu'il ressent. Vous pouvez également utiliser ces images pour montrer à votre enfant ce que vous ressentez. Utilisez un langage simple comme « Lorsque tu m'aides à passer le balai, ça me rend heureux ».
- Vous pouvez aider votre enfant plus vieux à utiliser ces images pour comprendre les émotions des personnages d'un film ou d'un livre. Posez-lui des questions comme : « Comment Antoine se sentait-il après avoir perdu son jouet? » ou « Comment te sens-tu lorsque tu perds un jouet? ».



L'Agence de la santé publique du Canada tient à reconnaître la collaboration et l'expertise de l'organisme Réseau Papa Canada (www.dadcentral.ca) et de son réseau national dans la conception des fiches de renseignements *Y'a personne de parfait* à l'intention des pères.