



# Le corps

Y'a personne de parfait

## L'estime personnelle chez votre enfant

- **L'estime de soi est le sentiment que l'on ressent face à soi-même, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur.** Elle peut avoir une incidence sur la façon dont une personne se comporte avec les autres et gère le stress. Le rôle que vous jouez en tant que père dans le développement de l'estime de votre enfant est important. Une estime de soi positive commence dès la naissance par le sentiment d'attachement de votre enfant envers vous et son autre parent. Cette estime se renforce à mesure que votre enfant grandit et se développe. Une estime de soi positive aide votre enfant à devenir sa propre personne et à faire des choix sensés.
- **Pour renforcer son estime de lui-même, votre enfant a besoin de se sentir aimé, en sécurité et accepté.** Vos mots et actions ont une incidence sur la façon dont votre enfant se sent face à lui-même. Votre enfant apprendra de ce que vous faites et dites à son sujet pour développer ce qu'il pense de lui-même. Soyez constant afin que votre enfant n'ait pas à deviner vos intentions.
- **Quand vous prenez soin de votre enfant et jouez avec lui, il se sent en sécurité.** Vos félicitations et encouragements aideront votre enfant à se sentir fier. Expliquez ce que vous aimez chez lui. Offrez des choix et la chance de résoudre des problèmes afin que votre enfant comprenne qu'il a le contrôle sur sa vie. Serrez votre enfant dans vos bras et montrez-lui de l'affection. Soyez tendre avec les autres. Votre enfant se sentira confiant quand il se trouve dans des situations calmes.
- **En tant que père, vous avez un rôle unique** à jouer quant à la façon dont l'estime personnelle de votre enfant évoluera au fil du temps. Une relation saine entre un père et sa fille est essentielle puisque vous êtes le premier modèle masculin dans la vie de votre fille. Vos actions développent les attentes de votre fille quant à la façon d'être traitée dans ses relations, particulièrement avec d'autres hommes. Une relation saine entre un père et son fils est importante parce que votre fils apprend comment traiter les autres, particulièrement les femmes, avec respect et à être un père, simplement en vous regardant.
- **Encouragez votre enfant à essayer de nouvelles choses et permettez-lui de faire des erreurs.** Votre rôle consiste à le guider et non à vous interposer. Posez des questions à votre enfant ou encouragez-le à réfléchir aux différentes façons de relever un défi. Encouragez toujours les efforts de votre enfant et concentrez-vous sur les forces et non les faiblesses. Donnez le bon exemple en respectant les autres. Montrez à votre enfant comment vous relevez les défis de façon positive, vous essayez de nouvelles choses et qu'est-ce que ça veut dire de s'aimer soi-même. Riez de vous-même. Votre enfant apprendra ainsi qu'il ne faut pas se prendre trop au sérieux.



**Soyez positif et présent. Faites sentir à votre enfant qu'il est aimé et accepté. Passez du temps avec votre enfant. Serrez-le dans vos bras et montrez-lui de l'affection.**



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](http://Canada.ca).



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada

# Activités faciles et amusantes



## Tenter d'atteindre un objet et réussir à l'attraper renforce l'estime de votre bébé.

Encouragez votre bébé à essayer d'atteindre des jouets, comme un anneau de dentition ou une peluche, en déposant votre enfant sur une couverture par terre et en plaçant le jouet juste hors de sa portée. Vous pouvez également lui mettre des bas de couleurs différentes et l'encourager à les enlever. Célébrez chaque réussite.

## Jouez à des jeux qui présentent un défi pour votre tout-petit.

Votre enfant se sent bien lorsqu'il **peut le faire**, ce qui renforce son estime personnelle. Construisez de grandes tours avec des blocs. Votre enfant peut les faire tomber et vous pouvez les rebâtir ensemble. Lisez une histoire à voix haute et encouragez votre enfant à faire le bruit des animaux que vous pointez dans l'image. Donnez un chiffon à votre enfant pour qu'il vous aide à nettoyer la table. Félicitez-le pour ses efforts.

## Participer aux tâches ménagères permet à votre tout-petit d'apprendre le sens des responsabilités et renforce sa confiance.

Choisissez une tâche que votre enfant peut faire souvent, comme arroser les plantes ou nourrir le chien. Félicitez votre enfant pour ses efforts, comme « *Les plantes sont en santé parce que tu les arroses* » ou « *Merci de m'aider à ranger l'épicerie. C'est plus rapide lorsque tu m'aides!* »

## La résolution de problèmes est une bonne façon de renforcer l'estime de soi chez votre enfant plus âgé.

Donnez un défi à votre enfant et laissez-le trouver une solution. Par exemple, donnez à votre enfant plusieurs articles du bac de recyclage, comme un carton de lait, des conserves, des morceaux de carton, des bouteilles d'eau et des rouleaux de papier hygiénique. Donnez-lui du ruban adhésif, de la colle et de la corde. Demandez à votre enfant de construire un bateau puis essayez-le dans une flaque d'eau ou dans le bain. S'il flotte, félicitez-le, serrez-le dans vos bras et célébrez la réussite de votre enfant. S'il ne flotte pas, discutez avec votre enfant comment il peut améliorer son bateau et encouragez-le à essayer encore.



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](http://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.