

# Le comportement

Y'a personne de parfait

## Restez calme et en connexion

- **Aidez votre enfant à se calmer.** Les enfants sont capables de choisir un meilleur comportement lorsqu'ils sont calmes. Parfois, ils ont besoin d'aide pour se calmer. On aide un bébé à se calmer en le berçant, en lui donnant des câlins et en lui chantant des chansons. Parfois, il vaut mieux éloigner un enfant d'une situation difficile. Avec votre enfant, prenez quelques grandes respirations et détendez vos muscles.
- **Écoutez les sentiments.** L'empathie signifie la capacité de comprendre ce que les autres personnes ressentent. Lorsque vous essayez de comprendre les sentiments de votre enfant, vous lui montrez qu'ils sont importants. Votre enfant sait alors que vous les respectez. Vous renforcez les liens qui vous unissent en essayant de comprendre les raisons de son comportement. Votre enfant sent que vous avez son bien-être à cœur.
- **Aidez votre enfant à trouver des mots pour décrire ses sentiments.** Parlez des émotions courantes telles que la joie, la tristesse, la peur et la colère. Donnez-lui un nom pour ce qu'il ressent. Par exemple, vous pourriez dire : « Je vois que tu es triste. » Ou « Je suis content de te voir heureux aujourd'hui. Est-il arrivé quelque chose de bon? ». Lorsqu'on leur parle des sentiments, les enfants apprennent ce que les autres personnes ressentent. Ils apprennent l'empathie lorsque leurs sentiments sont respectés et compris.
- **Acceptez les sentiments de votre enfant.** Laissez savoir à votre enfant qu'il a le droit d'être mécontent ou en colère. Dites-lui que les autres personnes éprouvent les mêmes sentiments. Vous pouvez accepter ses sentiments négatifs sans accepter un comportement négatif. Il a le droit d'être en colère, mais il n'a pas le droit de frapper les autres.
- **Restez calme.** Vous n'arriverez à rien si vous vous énervez quand votre enfant n'a pas suivi les règles. Lorsque vous parlez d'une voix calme, les enfants sont capables de mieux réfléchir. Parfois, il est très difficile pour un parent de rester calme et raisonnable. Donnez le bon exemple. Si vous êtes tellement fâché que vous pourriez dire ou faire quelque chose que vous regretteriez par la suite, prenez un moment pour vous calmer. Mettez votre enfant dans un endroit sûr. Restez seul quelques minutes, jusqu'à ce que vous ayez retrouvé votre calme.

*Les renseignements donnés dans ce feuillet s'appliquent autant aux garçons qu'aux filles et peuvent être utilisés autant par les hommes que par les femmes. L'emploi de la forme masculine a pour seul but d'en faciliter la lecture.*



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

## Faire des bulles

- Une des meilleures manières de se calmer est de prendre de grandes respirations. C'est une technique qui réussit autant pour les adultes que pour les enfants. Pour rendre les respirations amusantes, faites des bulles. Voici une recette pour un mélange « fait maison » pour faire des bulles.
  1. Versez environ  $\frac{1}{2}$  po (1 cm) d'eau dans une casserole ou un bol.
  2. Ajoutez environ 3 ou 4 jets de savon à vaisselle.
  3. Mélangez doucement pour ne pas faire mousser.
  4. Si vous en avez, ajoutez 1 cuillerée à thé (5 ml) de glycérine. Vous pouvez en acheter à la pharmacie. Vos bulles seront encore mieux réussies.
- On peut faire des bulles à l'aide d'à peu près n'importe quel objet comportant un trou. Vous pouvez acheter un bâton à bulles en plastique. Vous pouvez aussi vous servir d'un petit entonnoir ou d'un moule à biscuits en plastique. Vous pouvez même découper un trou au milieu du couvercle d'un contenant de margarine.
- Il faut de la pratique pour réussir à faire des bulles. Vers l'âge de 2 ans, la plupart des enfants sont capables de contrôler leur souffle assez bien pour réussir les bulles. Toutefois, chaque enfant est unique. Votre enfant peut trouver ça plus facile si vous tenez le bâton pendant qu'il souffle.

## Dancez au rythme de la musique

- Parfois, c'est par le mouvement que votre enfant réussira à se calmer. Faites jouer de la musique et dansez dans la cuisine. Changez la musique selon votre humeur. Avez-vous besoin d'une musique rapide pour dépenser de l'énergie? Ou avez-vous besoin d'une musique lente pour vous aider à vous calmer? Donnez à votre enfant un linge à vaisselle ou un long morceau de ruban large. Il peut l'agiter au rythme de la musique. Dansez avec votre enfant. Parfois, vous aussi, vous avez besoin de bouger!

