

**Parlez-lui  
des émotions.**



**Regardez  
des images.**



**Soufflez  
sur une  
bougie.**



**Soyez  
à l'écoute.**



**Traduisez  
ses émotions.**



**Admirez  
son style.**



**Suivez  
le rythme.**



**Regardez-vous  
dans les yeux.**



**Dévorez  
un livre.**



## Les habiletés sociales, c'est quoi ?

Ce sont des attitudes et des comportements qui permettent à votre enfant d'entrer en contact avec les autres, de bien s'entendre avec eux, de se faire des amis, de travailler en équipe et de prendre sa place.

Des petits gestes simples au quotidien suffisent pour aider votre enfant à développer ses habiletés sociales.

Lorsque votre enfant devient très émotif, demandez-lui de s'arrêter, d'inspirer et de souffler sur une bougie imaginaire tout doucement, sans que celle-ci s'éteigne. Vous l'aidez ainsi à s'apaiser et à mieux contrôler ses émotions.

**3 à 5 ans**

Lisez une histoire avec votre enfant et faites-lui remarquer les émotions des personnages. Lorsque votre enfant a une émotion négative, réconfortez-le et nommez l'émotion qu'il vit. Vous l'aidez ainsi à reconnaître les émotions.

**1 à 3 ans**

Lorsque votre bébé a peur, est triste ou est en colère, réconfortez-le. S'il pleure quand vous changez sa couche, parlez-lui et mettez des mots sur ce qu'il vit. Il s'apaisera peu à peu et apprendra qu'il peut contrôler ses émotions.

**0 à 12 mois**

Permettez à votre tout-petit de choisir ses vêtements parmi plusieurs ensembles que vous lui proposez. Aidez-le à exprimer ce qu'il veut. C'est une bonne façon de l'aider à s'affirmer.

**3 à 5 ans**

Lorsque votre enfant s'exprime, aidez-le à nommer ce qu'il veut. S'il est contrarié, dites avec des mots ce qu'il essaie de vous dire par ses cris ou ses pleurs. Petit à petit, vous l'aidez ainsi à s'affirmer.

**1 à 3 ans**

À sa naissance, votre bébé a déjà la capacité de s'exprimer. Même si ce n'est pas toujours facile de comprendre ce qu'il veut, répondez rapidement à ses besoins. S'il se réveille en pleurant, réconfortez-le rapidement. Il apprendra qu'il peut s'affirmer et vous faire confiance.

**0 à 12 mois**

Regardez un livre en variant le ton de votre voix ou en faisant des gestes pour aider votre enfant à maintenir son attention. Félicitez-le lorsqu'il est attentif et patient. Vous l'aidez ainsi à développer son attention.

**3 à 5 ans**

Lorsque vous parlez à votre enfant, regardez-le dans les yeux et demandez-lui d'en faire autant. En l'encourageant à maintenir son attention, vous l'aidez à être plus attentif.

**1 à 3 ans**

Lorsque vous parlez à votre bébé, attendez de voir sa réaction. S'il sourit, dites-lui qu'il sourit. S'il gazouille, répondez-lui en gazouillant. En suivant son rythme, lorsque vous lui parlez et le touchez, vous développez sa capacité à être attentif.

**0 à 12 mois**



Bercez-le.



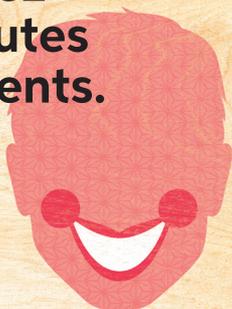
Créez  
une caverne  
d'Ali Baba.



Devenez  
gardien  
de zoo.



Souriez  
de toutes  
vos dents.



Allez  
au parc.



Regardez-le  
faire des  
châteaux  
de sable.



Dites « doux ».



Dites  
« bonjour ».



Mangez  
des  
oranges.



**Apprendre à vivre  
avec les autres,  
ça commence tôt.**

Proposez à votre enfant de bâtir un zoo en pâte à modeler. Laissez-le choisir les animaux qu'il fabriquera. Demandez-lui où ils habiteront et ce qu'ils mangeront. Attendez sa réponse avant de lui proposer autre chose. Incitez-le à faire des choix et applaudissez ses initiatives. Vous l'aidez ainsi à bâtir sa confiance.

**3 à 5 ans**

Organisez une armoire où votre enfant peut aller fouiller en toute sécurité. Laissez-le explorer. S'il vient vous montrer ses nouvelles découvertes, félicitez-le avec entrain. Cette activité renforcera sa confiance.

**1 à 3 ans**

Rassurez votre bébé lorsqu'il pleure ou qu'il est agité. Lorsque vous le bercez affectueusement, il se détend et se sent en sécurité dans vos bras. De cette façon, il bâtira sa confiance.

**0 à 12 mois**

Offrez à votre tout-petit des occasions de jouer avec d'autres enfants et de résoudre les conflits par lui-même. Devant un enfant qui veut lui prendre ses jouets, encouragez-le d'abord à trouver lui-même une solution puis aidez-le si nécessaire. De cette façon, vous l'aidez à se faire des amis.

**3 à 5 ans**

Donnez régulièrement à votre tout-petit l'occasion de jouer avec d'autres enfants. Amenez-le au parc, faites-lui remarquer la présence des autres enfants et encouragez-le à jouer avec eux. Restez à proximité pour que ces moments demeurent agréables. Vous l'aidez ainsi à se faire des amis.

**1 à 3 ans**

Adoptez une attitude ouverte envers les autres et encouragez votre bébé à en faire autant. Lorsque vous souriez aux autres et invitez votre bébé à le faire, il apprend que les gens sont généralement amicaux. Cela l'aidera plus tard à se faire des amis.

**0 à 12 mois**

En partageant avec votre enfant des quartiers de votre orange, vous lui offrez un modèle de partage qu'il pourra reproduire. Cela l'encouragera à partager avec vous ou avec d'autres enfants, à faire des compromis, à dire ce qu'il veut et ce qu'il ne veut pas.

**3 à 5 ans**

Quand une personne vient à la maison, invitez votre enfant à venir l'accueillir. Souriez, dites « bonjour », exprimez votre enthousiasme. Vous lui montrez ainsi à entrer en contact avec les autres.

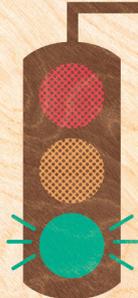
**1 à 3 ans**

Touchez et parlez doucement à votre enfant. Montrez-lui ce qu'est la douceur. Lorsqu'il fait un geste brusque, par exemple en tirant vos lunettes, refaites-le doucement pour lui offrir un modèle.

**0 à 12 mois**



Soyez prêt.



Chaussez-vous.



Jouez à la cachette.



Jouez aux blocs.



Glissez.



Jouez aux cartes.



Faites guili-guili.



Dites « non ».



Retombez en enfance.



## C'est à vous de jouer!

Dès ses premiers mois, vous pouvez aider votre tout-petit à développer des habiletés sociales qui lui serviront toute sa vie.

Découpez les cartes avec des ciseaux, choisissez-en une, puis faites les gestes proposés.

---

En jouant à la cachette, votre enfant exerce sa capacité à attendre puisqu'il doit rester caché jusqu'à ce que vous le trouviez. Lorsqu'il compte, il apprend aussi à attendre avant de commencer à vous chercher. Félicitez-le lorsqu'il arrive à bien jouer. Le jeu de cache-cache l'aide à être plus patient.

**3 à 5 ans**

---

Lorsque votre enfant vous fait une demande et que vous êtes occupé, demandez-lui d'attendre tout en lui donnant des indices sur le temps qu'il aura à patienter. S'il est prêt à aller dehors, mais pas vous, aidez-le en lui disant : « Je mets mes souliers et j'arrive. » Sa patience se développera petit à petit.

**1 à 3 ans**

---

Lorsque votre bébé signale un besoin (pleurs, cris), répondez-lui rapidement. Petit à petit, il comprendra qu'il peut compter sur vous, et sa capacité à attendre se développera aussi.

**0 à 12 mois**

---

Jouez aux cartes et donnez-lui des points de repère pour l'aider à respecter le tour de chacun : « Maintenant, c'est au tour d'Alice, ensuite ce sera à toi. Bravo! Tu as attendu ton tour! » Il lui sera peu à peu plus facile d'attendre son tour.

**3 à 5 ans**

---

Amenez votre enfant au parc et insistez pour qu'il respecte son tour quand vient le temps de grimper l'échelle ou de descendre dans la glissade. Vous l'aidez ainsi à jouer chacun à son tour.

**1 à 3 ans**

---

Initiez votre bébé au tour de rôle en répétant, chacun votre tour, un geste simple qu'il connaît. Donnez-lui un bloc et dites « à toi », puis dites « à moi » lorsqu'il vous le redonne. Soyez très attentif à son rythme. Quand il vieillira, cela l'aidera à être capable d'attendre son tour.

**0 à 12 mois**

---

Partagez des moments de plaisir avec votre enfant, comme jouer aux jeux qu'il aime, se chatouiller, se chamailler, s'imiter. Les enfants coopèrent plus facilement avec les adultes lorsqu'ils ont une relation positive avec eux. Vous l'aidez ainsi à bien s'entendre avec les adultes.

**3 à 5 ans**

---

Autour de 18 mois, les enfants commencent à comprendre les interdits, mais ont besoin d'aide pour les respecter. Dites « non » à votre enfant, fermement, mais sans vous fâcher. Assurez-vous de partager aussi des moments de plaisir avec lui. Vous l'aidez ainsi à coopérer avec vous et avec les autres adultes.

**1 à 3 ans**

---

Chatouillez votre bébé, faites-le rire et recommencez s'il aime ça. Lorsque vous créez des moments de complicité, cela permet à votre bébé de développer un lien positif avec vous. Vous préparez ainsi le terrain pour qu'il s'entende bien avec les adultes.

**0 à 12 mois**



## Pour en savoir plus

[naitreetgrandir.com/vivre-avec-les-autres](http://naitreetgrandir.com/vivre-avec-les-autres)