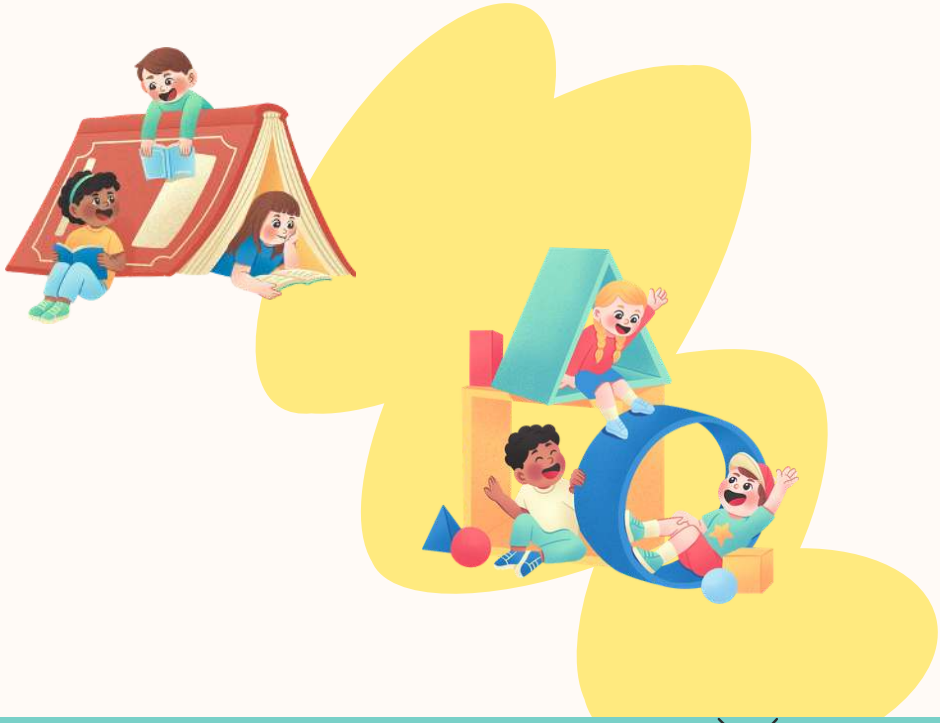
MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE

Liberté
Égalité
Fraternité

Haut-commissaire
à l'Enfance

GUIDE

LES CLÉS DE L'ENFANCE
3 - 6 ans



SEPTEMBRE 2026

ÉDITO DU MINISTRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE

Il y a, dans ce premier matin de septembre, quelque chose d'unique et d'inoubliable. La main de l'enfant dans celle du parent, le seuil de la classe… Ce moment suspendu où deux mondes se rencontrent — celui de la famille et celui de l'école — et où commence, pour de bon, l'aventure.

L'entrée à l'école maternelle n'est pas une formalité. C'est une étape fondatrice, pour l'enfant comme pour ses parents : un passage qui mérite attention et bienveillance. C'est l'ambition de ce guide : vous donner quelques repères pour aborder la rentrée avec sérénité.

L'école maternelle est bien plus qu'un lieu de garde ou d'éveil. C'est le premier espace où l'enfant apprend à devenir élève : à grandir avec les autres, écouter, attendre, partager. Les fondations qui s'y posent ne sont pas seulement scolaires — elles sont humaines.

Dès ces premières années, les enfants bâtissent des compétences essentielles. Le langage d'abord : à travers les histoires racontées en classe, le vocabulaire s'enrichit, l'imaginaire s'éveille, le goût des mots se construit.

A la maison, lire ou conter une histoire à votre enfant, à voix haute, chaque soir si possible, est l'un des gestes les plus simples et les plus puissants. Les mathématiques entrent dans la vie bien avant qu'on s'en aperçoive : compter les chaussures, classer les couverts, reconnaître des formes — le quotidien prépare, en douceur, les apprentissages à venir.

L'école maternelle, c'est aussi apprendre à vivre ensemble. Partager, attendre son tour, résoudre un désaccord : ces apprentissages se construisent avec les familles. Parents et enseignants partagent une même responsabilité — montrer aux enfants l'importance de la vie en commun.

Ce guide veut vous donner des repères et des points d'appui, pour que ces premières années soient vécues, pour l'enfant comme pour ses parents, comme un commencement plein de promesses.

Édouard Geffray,
Ministre de l'Éducation nationale

ÉDITO DE LA HAUTE-COMMISSAIRE À L'ENFANCE

Chers parents

Que de chemin parcouru depuis la naissance de votre enfant ! Le petit bébé est devenu un jeune enfant et il a déjà tant appris !

Entre 3 et 6 ans, son langage s'enrichit beaucoup et sa motricité s'affine.
Il construit aussi ses premières relations sociales, prend conscience de ses émotions, développe sa curiosité et construit sa personnalité. Cette période, souvent associée à l'entrée à l'école maternelle, est une étape charnière.

Chaque enfant évolue à son rythme, avec ses singularités. Mais chaque enfant a besoin d'un environnement sécurisant, bienveillant et stimulant, propice à son épanouissement et au respect de ses droits.

En complément du **carnet de santé**, outil indispensable sur les besoins fondamentaux de l'enfant (soins, vaccins, nutrition, sommeil), ce guide a été conçu pour vous accompagner dans cette belle responsabilité et tenter de répondre aux questions que vous pouvez vous poser.

Il vous propose des repères clairs, fiables et accessibles.

Il vise à vous soutenir dans votre rôle essentiel, dans le respect de votre histoire et de vos valeurs.

En tant que **Haute-commissaire à l'Enfance**, je suis convaincue que la prévention et le soutien aux familles sont des leviers essentiels pour garantir le bien-être et le développement harmonieux de tous les enfants.

Parce qu'aucun parent n'a à être parfait, mais que chacun mérite d'être soutenu ; parce qu'aucun parent ne doit se sentir seul, je souhaite que ce guide soit une main tendue - à la fois rassurante et concrète.

Prendre soin de l'enfance, c'est préparer l'avenir. Ensemble, donnons à chaque enfant les clés pour grandir, apprendre et s'épanouir.

Sarah El Haïry,
Haute-commissaire à l'Enfance

L'ESSENTIEL

en quelques mots

Entre 3 et 6 ans, pour grandir sereinement, prendre confiance en lui et entrer dans les apprentissages, votre enfant a besoin :

- d'être sécurisé et valorisé

- d'échanger et de parler avec vous

- d'être accompagné dans la gestion de ses émotions

- de jouer, bouger et s'exprimer

- d'avoir un sommeil régulier et suffisant

- d'être soutenu dans son entrée à l'école maternelle et ses apprentissages (à travers les livres et des jeux simples avec les petits nombres)

FOCUS

- d'être éduqué sans violence

- d'être protégé des écrans qui sont déconseillés et doivent être exceptionnels

POUR EN SAVOIR PLUS

SOMMAIRE

VOTRE ENFANT !

Pour grandir et s'épanouir votre enfant a besoin :

- d'être sécurisé et valorisé
- d'échanger et de parler avec vous
- d'être accompagné dans la gestion de ses émotions
- de jouer, bouger et s'exprimer
- d'avoir un sommeil régulier et suffisant

L'instruction obligatoire à 3 ans

- ce que dit la loi
- l'école maternelle

Aider son enfant à apprendre et à être curieux

- préparer la première rentrée à l'école
- les histoires et les livres
- les jeux avec les petits nombres

Pour préserver la santé de votre enfant, il est important

- de l'éduquer sans violence
- de limiter son exposition aux écrans et de l'accompagner

ET VOUS ?

Vous êtes soutenus et accompagnés

- par un réseau de professionnels et d'associations à votre écoute
- par la consultation d'informations claires et fiables

VOTRE ENFANT !

Pour grandir et s'épanouir, votre enfant a besoin d'être sécurisé et valorisé

Sécuriser votre enfant

Depuis sa naissance votre enfant a besoin que vous répondiez à ses premiers besoins (boire, manger, dormir) mais pas seulement.

Il a également besoin **de sécurité affective**, **d'attention** et de **compréhension.**

Vous avez créé une relation unique qui lui a permis de grandir en confiance. Entre 3 et 6 ans, **cette relation reste essentielle** !

Pourquoi ?

Un enfant a besoin de se sentir en sécurité, aimé, écouté et compris pour **construire une bonne estime de lui-même**, **oser aller vers les autres et apprendre**.
Son cerveau, encore en construction, va garder des traces durables et positives de cette relation sécurisante.

Valoriser votre enfant

Votre enfant a besoin également d'**être encouragé** et **félicité** !

Pourquoi ?

Vos encouragements, vos félicitations sont indispensables pour qu'il ait **confiance en lui**, ose essayer et **développe le goût de l'effort**.

Même des réussites qui peuvent vous sembler modestes sont importantes pour votre enfant et méritent votre attention : par exemple, mettre ses chaussettes seul ou réussir à attraper un ballon pour la première fois !

Sécuriser et valoriser votre enfant lui permet de grandir en confiance.

Pour grandir et s'épanouir, votre enfant a besoin de nombreux moments où vous parlez avec lui

Le langage

Parler à votre enfant est essentiel à son développement global :

- langage
- gestion des émotions
- relations avec les autres
- développement de la pensée
- compréhension du monde
- plus tard, entrée dans la lecture et l'écriture.

Pourquoi ?

Le nombre de mots que votre enfant comprend et utilise augmente beaucoup entre 3 et 6 ans.

Il **peut apprendre des mots nouveaux tous les jours et votre aide est précieuse !**

Comment l'aider ?

Prenez le temps de parler <u>avec lui</u> tous les jours, en employant des phrases construites.

Exemple : *à la place de « prends-le », dire plutôt, « prends le feutre qui est sur le table ».*

Il acquiert ainsi du **vocabulaire nouveau et** s'exprime de mieux. En fonction de son âge, **vous pouvez** :

- **lui expliquer ce que vous faites**

Exemple : *« tu vois, j'arrose la plante parce qu'elle a besoin d'eau pour vivre et grandir »*.

- **lui poser des questions, répondre aux siennes, lui demander son avis et approfondir les sujets qu'il aborde**

Exemple :
Question - pourquoi il pleut ?
Réponse - la pluie vient des nuages. Quand le soleil brille, il absorbe l'eau de la mer, des rivières... On ne la voit pas monter parce que ce sont des gouttelettes invisibles...

- **reformuler ce qu'il dit sans attendre de répétition de sa part avant 5 ans**

Exemple : à place de « On a vu la piscine de <u>les</u> canards », reformuler par « Oui on vu les canards qui nageaient dans la mare ».

- **lui lire des livres (cf. page 14)**

- **lui chanter des chansons et des comptines dans les langues que vous connaissez.**

Pensez enfin à **lui parler en utilisant « je »**. Il vaut mieux éviter les formulations du type « papa / maman va t'aider à t'habiller ». En disant « je » vous l'aiderez à utiliser « je » à son tour.

Chaque enfant apprend à parler à son rythme. Les progrès ne sont pas réguliers.

Mais si vous avez des doutes, des questions, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

Parler avec votre enfant l'aide à entrer dans le langage et la pensée.

Pour grandir et s'épanouir, votre enfant a besoin d'être soutenu dans la gestion de ses émotions

Qu'est-ce qu'une émotion ?

L'émotion est **une réaction naturelle et soudaine de notre corps et de notre esprit,** face à ce que nous vivons.

Les émotions primaires

Votre enfant les ressent dès la naissance (joie, tristesse, peur, colère, surprise, dégoût). Elles sont **innées**, c'est-à-dire qu'il les ressent sans les apprendre.

Les émotions secondaires

Elles apparaissent vers 2-3 ans (honte, fierté, jalousie, culpabilité..) ; elles se précisent à partir de 7 ans et jusqu'à la fin de l'adolescence.

Pourquoi ?

Les émotions secondaires sont **apprises**. Elles se développent avec la conscience de soi, le langage et les règles sociales.

Petit à petit, **votre enfant va apprendre à les reconnaître mais aussi à les nommer, les exprimer et les gérer**.

Il va aussi apprendre à **reconnaître les émotions des autres.**

Comment aider votre enfant ?

Il a besoin de vous pour apprendre à **nommer** ses émotions.

*Exemple : je vois que tu es **triste** parce que ta petite voiture est cassée.*

Vous pouvez aussi l'aider à **exprimer** ses émotions en parlant de ce qu'il ressent ou en dessinant et en exprimant les vôtres.

*Exemple : est-ce que tu peux m'expliquer ce qui te fait **peur**.. ?*

Enfin, il a besoin de vous pour apprendre à **réguler** ses émotions. Une partie de son cerveau, le cortex préfrontal, n'est pas encore assez mature pour qu'il puisse se contrôler à tout moment. Mais en vous montrant à l'écoute et en le guidant vers des réactions acceptables, vous lui permettez de s'apaiser et de construire de bonnes relations avec les autres.

*Exemple : ta petite sœur a abîmé ton dessin. Je comprends que tu sois en **colère**. Tu peux lui dire ce que tu ressens mais tu n'as pas le droit de la taper.*

Aider votre enfant à exprimer ses émotions lui permet peu à peu de canaliser ses réactions et d'avoir des relations apaisées aux autres.

Pour grandir et s'épanouir, votre enfant a besoin de jouer, bouger et s'exprimer

Jouer

Pour votre enfant, **jouer est la manière naturelle d'apprendre**, de développer son langage, sa motricité, d'exprimer ses émotions et d'être avec les autres.

Il est important qu'**il puisse avoir du temps pour jouer**. Il n'a pas besoin de grand-chose. Les objets doivent être adaptés à son âge mais de vieux vêtements pour se déguiser, du papier, du matériel de récupération ou des cartons peuvent suffire !

Bouger

Votre enfant a besoin de **bouger tous les jours** : courir, sauter, grimper, lancer.. C'est nécessaire à son développement moteur, à son bien-être et à sa santé. Les jardins, les parcs, les bois : autant de lieux où il peut prendre l'air et avoir une activité physique adaptée sous votre surveillance.

Bouger lui permet d'apprendre car le mouvement stimule le cerveau.

S'exprimer

Le **dessin**, la **peinture**, le **chant** permettent à votre enfant d'exprimer ses émotions, d'explorer, de créer et d'imaginer.

C'est aussi l'occasion pour vous d'échanger avec lui, de le questionner et de le valoriser.

Pourquoi ?

Jouer, avoir une activité physique quotidienne et s'exprimer permet à votre enfant de prendre confiance en lui, de **s'approprier son propre corps et de développer sa personnalité**.

Jouer, bouger et s'exprimer sont indispensables au développement et au bien-être de votre enfant.

Pour grandir et s'épanouir, votre enfant a besoin d'avoir un sommeil régulier et suffisant

Un besoin physiologique

Dormir permet :

- le développement du cerveau
- la construction des défenses immunitaires
- la récupération physique et musculaire
- la régulation du poids
- la consolidation des apprentissages
- la régulation des émotions

Un enfant entre 3 et 6 ans a besoin de **9 à 13h** de sommeil chaque nuit.

Le manque de sommeil

Un enfant qui manque de sommeil sera :

- plus sensible aux virus
- plus irritable
- plus sujet au surpoids et aux troubles de la croissance
- moins disponible pour apprendre et mémoriser

Aider son enfant à dormir le soir

- l'enfant dort dans son lit
- à horaires réguliers les soirs de semaine et si possible le week-end
- après un rituel pour l'apaiser (lecture du soir, chansons..)
- sans avoir regardé d'écran dans l'heure qui précède

La sieste

Entre 3 et 6 ans, le sommeil de votre enfant va peu à peu se modifier.

Le besoin de dormir en journée (sieste), **encore présent pour la majorité des enfants de 3 ans**, va laisser place à un simple besoin de repos (sans sommeil).

Autour de 6 ans, la plupart des enfants n'a plus besoin de faire la sieste mais chacun à son propre rythme.

Tant qu'il en a besoin la **sieste lui** permet d'être en forme **l'après-midi** mais aussi de **réguler ses émotions.**

Essayez de coucher votre enfant **dans un lieu calme**, **en tout début d'après-midi**.

Préférez **la pénombre** à l'obscurité pour que son cerveau différencie la sieste et le sommeil nocturne.

La sieste dure environ 1h30 pour respecter les phases d'un cycle de sommeil. Si votre enfant ne se réveille naturellement, vous pouvez le solliciter doucement.

Dormir est indispensable au bien-être de votre enfant, à sa santé et à ses apprentissages.
N'hésitez pas à en parler avec l'enseignant ou l'ATSEM de votre enfant.

L'instruction obligatoire à 3 ans
Ce que dit la loi

La loi du 26 juillet 2019
Elle a abaissé l'âge de la scolarité obligatoire.

Tous les enfants qui atteignent l'âge de 3 ans au cours de l'année civile (jusqu'au 31 décembre inclus) sont soumis à l'obligation d'instruction, à compter du jour fixé pour la rentrée scolaire de l'année civile concernée.

Pourquoi ?
L'objectif est de **permettre à tous les enfants d'avoir le même accès à l'instruction dès 3 ans.**

L'instruction obligatoire est donnée en principe dans une école publique ou privée.

Elle peut également, **par dérogation**, être dispensée dans la famille, à condition d'y avoir été autorisé(e) par le directeur académique des services de l'éducation nationale (DASEN) du département de résidence de l'enfant.

Assiduité à l'école
Un enfant inscrit à l'école doit être scolarisé tous les jours.

Les absences doivent être justifiées. Une absence est autorisée pour les motifs suivants :

- maladie de l'enfant (ou d'un de ses proches s'il est contagieux)
- réunion solennelle de famille (mariage, enterrement, etc.)
- empêchement causé par un problème accidentel dans les transports
- enfant qui suit ses représentants légaux (déplacement en dehors des vacances scolaires) : absence exceptionnelle qui doit être justifiée auprès de l'école.

Exception
L'obligation d'assiduité peut être **aménagée en petite section** à la demande des personnes responsables de l'enfant.
Ces aménagements ne portent que sur les heures de classe de l'après-midi et sont réinterrogés au cours du second trimestre de la PS.

La direction de l'école émet un avis sur la demande, l'inspecteur de l'éducation nationale statue.

En France, l'instruction est obligatoire à 3 ans pour permettre à chaque enfant de profiter des mêmes apprentissages.

L'instruction obligatoire à 3 ans
L'école maternelle

Organisation

L'école maternelle **accueille tous les enfants à partir de 3 ans, quel que soit le niveau de maturation physiologique.**

Elle compte trois niveaux, **la petite, la moyenne et la grande sections qui forment le cycle 1** de la scolarité.

L'école maternelle, **accueillante et sécurisante**, va prendre en compte les besoins de votre enfant, lui apprendre à vivre avec les autres et à prendre confiance en lui.

Les espaces sont pensés pour lui (hauteur des tables et des chaises, des portemanteaux, salle de motricité, cour de récréation sécurisée..).

La journée est aussi **structurée en temps adaptés** à ses besoins (alternance entre moments collectifs et individuels, temps de repos..).

Les apprentissages

Pendant ces 3 ans, les enseignants vont permettre à **votre enfant d'acquérir des connaissances et des compétences adaptées à son âge et à ses besoins.**

Pour se préparer à apprendre à lire, écrire et compter à partir de 6 ans, **votre enfant a besoin d'acquérir certaines compétences dès le plus jeune âge**.

C'est le rôle de l'école maternelle : notamment lui apprendre des mots nouveaux, l'aider à reconnaître les sons de la langue, les lettres et découvrir les nombres et les formes.

Dans le respect des programmes de l'éducation nationale, votre enfant va aussi développer sa motricité à travers l'activité physique, découvrir le monde (vivant, objets, matière), apprendre à se repérer dans l'espace et dans le temps, s'exprimer à travers les activités artistiques et développer des compétences sociales.

Tout au long de la scolarité, les enseignants peuvent répondre à vos questions et vous informer sur les progrès de votre enfant.

**A l'école maternelle, votre enfant va être accueilli et sécurisé.
Il va apprendre à vivre avec d'autres enfants
et réaliser les premiers apprentissages scolaires.**

Aider son enfant à apprendre et à être curieux
Préparer la première rentrée

Inscription et admission

L'inscription de votre enfant à l'école se fait dans la **mairie** de votre commune de résidence, selon un calendrier qui lui est propre.

L'admission à l'école est faite par la direction, généralement à la fin de l'année scolaire précédente.
Au-delà des formalités, c'est l'occasion pour votre enfant de découvrir l'école pour la première fois.

Si vous souhaitez **connaître les services périscolaires** proposés par la mairie pour s'occuper de votre enfant **en dehors du temps scolaire**, vous pouvez contacter le service dédié. **Le maire est en effet responsable du personnel (animateurs) sur les temps périscolaires (avant / après la classe et sur la pause méridienne).**

Préparer votre enfant

Chaque enfant vit l'entrée à l'école de manière différente. Voici **quelques conseils** pour l'aider à s'y préparer et vivre au mieux la séparation :

- rassurez votre enfant en lui expliquant qu'**il va être accueilli par des adultes** (enseignants, ATSEM, animateurs) **qui vont bien s'occuper de lui**. La sécurisation affective est un préalable indispensable à son entrée dans les apprentissages.
- sécurisez-le en lui disant qu'il pourra prendre un **doudou.**
- parlez-lui :
  - de **ce qu'il va faire :** jouer, se faire des copains, apprendre à bien parler, à compter, à dessiner...
  - de **l'organisation de la journée :** un **accueil** pour dire au revoir à ses parents et bien commencer la journée, des **moments pour apprendre tous ensemble ou en petit groupe**, des **jeux libres**, des temps d'**activité physique**, le **déjeuner** (si votre enfant prend son repas à l'école), une **sieste** ou un temps de repos et des **récréations** pour jouer.
- enfin valorisez l'école en lui disant qu'**il aura beaucoup de choses à vous raconter** quand vous vous retrouverez !

Le jour de la rentrée

- **Prenez quelques minutes** dans la classe avec votre enfant si l'enseignant vous y invite.
- **Et surtout ne vous inquiétez pas si votre enfant pleure**. C'est très fréquent et le plus souvent les pleurs s'arrêtent au bout de quelques jours.

Si votre enfant est préparé à entrer à l'école, il vivra une rentrée sereine et sera vite prêt à apprendre.

FOCUS

Aider son enfant à être curieux et à apprendre à travers des histoires et des livres

Raconter des histoires

Depuis que votre enfant est tout-petit vous avez peut-être pris l'habitude de lui raconter des histoires :

- soit des histoires que vous connaissez, comme les contes (le Petit chaperon rouge, Boucle d'or...)
- soit des histoires que vous inventez
- vous utilisez peut-être des marionnettes ou faites parler des peluches et des petits personnages.

C'est **un beau moment de partage** avec votre enfant qui stimule son imagination et ses capacités de compréhension des histoires.

Lire des livres pour enfant

Il est très important de lire des livres à votre enfant pour plusieurs raisons :

- vous lui permettez de se familiariser avec les livres et vous lui donnez le goût de la lecture. Il aura **plus de chance d'avoir envie de lire lui-même !**
- vous l'aidez à **comprendre** les histoires, à **développer son vocabulaire et sa syntaxe**
- vous contribuez au **développement de son cerveau.** La lecture stimule l'imagination, la mémoire et la capacité de concertation
- à travers les personnages, il peut **reconnaître les émotions des autres et développer de l'empathie.**

Si vous avez peu de temps, **quelques minutes suffisent. Cela peut faire partie du rituel du coucher.** Ce qui compte c'est **la régularité, le plaisir partagé et les échanges avec votre enfant sur le texte et les images.**

Vous pouvez bien sûr **emprunter des livres dans la bibliothèque** de votre quartier ou **en acheter quelques-uns.**

Raconter des histoires et lire des livres à votre enfant contribue à sa réussite future dans l'apprentissage de la lecture.
Il n'est jamais trop tard pour commencer !

FOCUS

Aider son enfant à être curieux et à apprendre par des jeux avec les petits nombres

Les nombres

Entre 3 et 6 ans, votre enfant va progressivement découvrir les nombres à l'école. **Il va notamment apprendre** :

- **la différence entre un chiffre et un nombre.**

Un chiffre est un symbole qui sert à écrire les nombres. Dans notre système, il y a 10 chiffres : 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.

Un nombre est une quantité ou une valeur qui peut être composée d'un ou plusieurs chiffres.

Exemple : ici, 3 est le nombre de lapins de la collection et il s'écrit avec un seul chiffre (3).

- **à dénombrer (« compter ») des collections de 10 objets en comprenant que le dernier chiffre prononcé correspond au nombre total d'éléments de la collection.**

Exemple : ici l'enfant doit comprendre qu'il y a 6 coccinelles, 6 étant le dernier chiffre de la comptine numérique.

Il apprendra à dire 1 coccinelle et encore 1, ça fait 2 ; 2 et encore 1 ça fait 3 ; 3 et encore 1 ça fait 4 ; 4 et encore 1 ça fait 5 ; 5 et encore 1 ça fait 6.

- **à composer et décomposer les nombres jusqu'à 10**

Exemple : 4 canards et 6 canards, ça fait 10 canards en tout.

- **à réciter la comptine numérique jusqu'à 30 en fin de grande section.**

Comment aider votre enfant ?

Comme dans le domaine du langage, votre enfant apprendra bien sûr tout cela à l'école. Mais vous pouvez l'aider en lui proposant des petits jeux simples ou en l'invitant régulièrement à compter des petites quantités dans les activités de la vie quotidienne.

Exemples :
Est-ce que tu peux aller chercher 3 petites cuillères ?

Combien as-tu de petites voitures ? On les compte ensemble ?

Je cache 3 billes dans une main et 2 billes dans l'autre. A ton avis, il y a combien de billes en tout ?

Proposer à votre enfant des petits jeux simples l'aide à construire le nombre.

Pour préserver la santé de votre enfant, il est important de l'éduquer sans violence

Un enfant doit être éduqué sans violence.

La loi du 10 juillet 2019 interdit les violences éducatives ordinaires, physiques et psychologiques.

Quel que soit le comportement de votre enfant, **la violence n'est pas un mode d'éducation et ne peut pas être la bonne réponse.** Elle nuit au développement de son cerveau et à son équilibre psychique.

Pourquoi ?

Votre enfant a besoin de se sentir **aimé, écouté et en sécurité** pour bien se développer.

Les gestes ou paroles violents (comme les fessées, les gifles, les cris, les menaces ou les mots dévalorisants) **peuvent le blesser, lui faire peur et nuire à sa confiance en lui et en vous**. Ils ne lui permettent pas de comprendre ce qui est bien ou non. Si vous vous autorisez des gestes violents, votre enfant aura tendance à vous imiter.

Quelles règles pour votre enfant ?

Eduquer sans violence, ce n'est pas tout laisser faire. Il est nécessaire de poser des limites claires avec calme et fermeté et de les respecter.

Depuis qu'il a 1 an environ, votre enfant comprend que lorsque vous lui dites « non », vous posez une limite.

A partir de trois ans, **il comprend les règles et apprend à gérer sa frustration. Les colères vont diminuer petit à petit** mais souvenez-vous que son cerveau est encore inachevé et la régulation de ses émotions est imparfaite.

Lorsque vous dites « non » à votre enfant, il ne le perçoit pas comme un manque d'amour de votre part, au contraire ! Veillez à ne pas dire « non » puis « oui » pour la même chose.

Pourquoi ?

Le « non » le rassure et lui indique que vous le protégez.

Si vous posez un cadre bienveillant, expliquez les règles, encouragez votre enfant et valorisez ses progrès, il apprendra à gérer ses émotions, à respecter les autres et à coopérer.

Violenter un enfant est interdit par la loi.
Si vous pensez qu'un enfant est en danger, ou subit des violences appelez le 119 !

Pour préserver la santé de votre enfant, il est important de limiter son exposition aux écrans et de l'accompagner

PAS D'ÉCRAN AVANT 3 ANS

Pourquoi ?

Avant trois ans, le cerveau se développe très rapidement.
L'enfant a besoin d'expériences réelles et d'interactions.

Les écrans peuvent perturber ce développement, car ils remplacent les vrais échanges. Une exposition aux écrans à cet âge est **strictement déconseillée** car elle peut nuire à l'acquisition du langage, au développement moteur et psychologique, perturber le sommeil et entraîner des problèmes de vue.

USAGE DÉCONSEILLÉ ET EXCEPTIONNEL ENTRE 3 ET 6 ANS

Pourquoi ?

A cet âge, votre enfant a toujours besoin d'expériences réelles et de vrais échanges.

Par ailleurs, il y a un risque que son usage des écrans devienne excessif ou problématique.

Lorsque votre enfant regarde un écran, **il vaut mieux privilégier les contenus éducatifs** (par exemple la plateforme Lumni) et les regarder avec lui.

S'il regarde un court dessin animé, vérifiez qu'il est adapté à son âge, évitez de le laisser regarder seul et si possible prenez le temps d'en parler avec lui avant, pendant ou après.

Quelles activités à la place ?

Il vaut mieux **privilégier les jeux, les histoires, les chansons, les activités manuelles, les sorties** (nature, bibliothèque, musée..) **et les moments partagés en famille**.

Votre rôle

Bien sûr, il est tentant de donner un téléphone à son enfant dans les transports ou dans une salle d'attente pour qu'il soit calme mais il est normal qu'il bouge et s'exprime. Il est préférable de parler, jouer, chanter avec lui.

On vous invite aussi à **réduire** votre temps d'écran en sa présence pour rester disponible et renforcer vos liens.
Attention ! Les images que vous regardez peuvent être inadaptées à son âge, soyez vigilants.

De bonnes habitudes à prendre

Pas d'écran :

- le matin avant l'école
- pendant les repas
- dans la chambre
- avant d'aller se coucher

Les écrans peuvent nuire au bon développement de votre enfant. Préférez les moments partagés, les sorties, les échanges et les jeux.

ET VOUS ?

Vous êtes soutenus et accompagnés par un réseau de professionnels à votre écoute

Il est normal de se poser des questions, d'avoir besoin de soutien.

Un réseau de professionnels expérimentés est là pour vous répondre. N'hésitez pas à les contacter !

Des soignants, notamment :

- Les services départementaux de la Protection Maternelle et Infantile (PMI) dédiés à la santé de votre enfant et à votre écoute
- Des médecins généralistes, des pédiatres et les médecins spécialistes de la petite enfance
- Des psychologues
- Des orthophonistes
- Des psychomotriciens

Les professionnels de l'éducation, notamment :

- La directrice ou le directeur de l'école
- Les enseignants
- La ou le psychologue de l'éducation nationale
- Le médecin et / ou l'infirmier(ère) de l'éducation nationale
- L'enseignant référent de scolarité et/ou l'AESH si votre enfant est en situation de handicap.
- les ATSEM
- Le personnel municipal périscolaire

Des services sociaux et des espaces d'accueil, notamment :

- La mairie peut vous orienter en fonction de vos besoins
- Les maisons France services ou les CAF
- Les centres sociaux et les centres communaux d'action sociale (CCAS)
- Les maisons de quartier
- Les Lieux d'Accueil Enfants-Parents (LAEP) pour rencontrer des professionnels, à retrouver sur caf.fr

Des associations, notamment :

- Les fédérations de parents d'élèves à l'école
- L'Union départementale des associations familiales : unaf.fr
- L'école des parents et des éducateurs : epe-idf.com
- et de nombreuses associations près de chez vous !

Des lignes téléphoniques d'écoute, notamment :

- Service National d'Accueil Téléphonique de l'Enfance en Danger - **119**
- E-enfance - **3018**
- Allo, parents en crise **0 805 382 300**
- Allo Parlons d'Enfants **02 99 55 22 22**

Vous êtes soutenus et accompagnés par des sites institutionnels qui vous informent

Notamment

Le site du Ministère de l'éducation nationale : www.education.gouv.fr

- Pour connaître les programmes nationaux d'enseignement et trouver de nombreuses informations sur la scolarité de votre enfant.

Le site du Ministère de la santé, de la famille, de l'autonomie et des personnes handicapées : www.solidarites.gouv.fr

- Pour obtenir des informations relatives à la santé de votre enfant et à la vôtre.

La page du Haut-commissariat à l'Enfance sur le site ministériel www.solidarites.gouv.fr

- Pour consulter aussi le guide *Les clés de l'enfance 0-3 ans*.

Le site de l'Assurance Maladie : ameli.fr

- Pour des informations sur votre suivi médical et celui de votre enfant.

Les sites des Allocations Familiales : caf.fr et monenfant.fr

- Pour connaître vos droits et les aides de la CAF, les services de soutien à la parentalité et les modes d'accueil près de chez vous.

Le site de la Mutualité sociale agricole (MSA) : msa.fr

- Pour vous informer sur l'ensemble de vos droits liés à l'arrivée de votre enfant.

Le site Je protège mon enfant : jeprotegemonenfant.fr

- Pour connaître les risques de l'exposition des enfants aux écrans.

EN CONCLUSION

Vous êtes le meilleur parent pour votre enfant !

Ces quelques pages ont pour objectif de vous soutenir, de vous apporter des informations et des conseils.

Vous en ferez votre miel !

N'oubliez pas : il n'existe pas de « bonne » façon d'être parent, seulement la vôtre, faite d'amour, d'attention et d'écoute.

Entourez-vous, faites-vous confiance, et prenez soin de vous aussi - car un parent apaisé aide son enfant à s'épanouir et à apprendre !