

Suzanne Vallières

# Les Psy-Trucs

pour les enfants  
de 3 à 6 ans

LA référence au  
Québec!

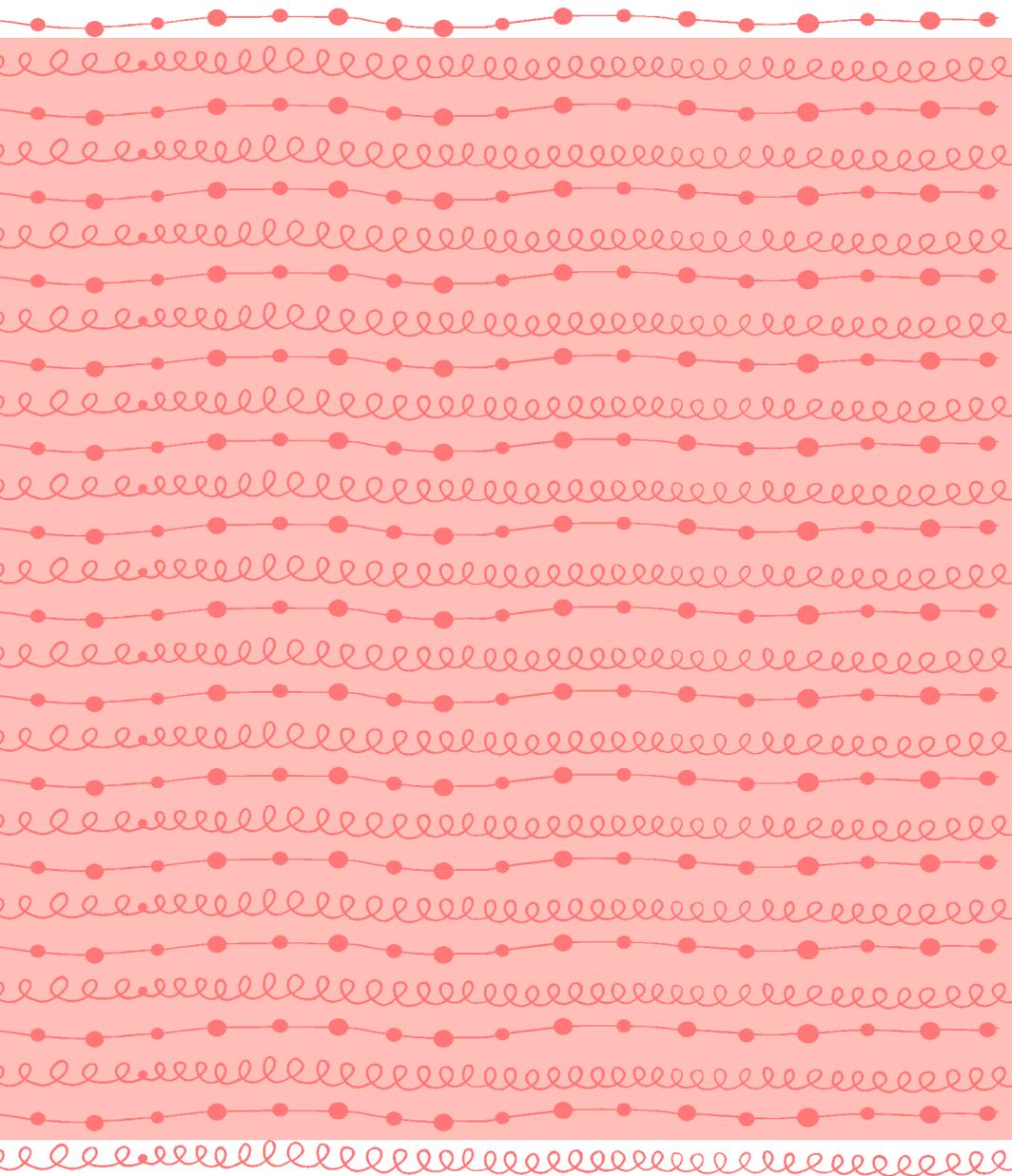


Édition revue et  
augmentée



*À mes parents, Réjean et Rollande*

*Grâce à vous, ma petite enfance  
est remplie de souvenirs inoubliables.  
Vous m'avez offert ce dont tout enfant a  
besoin pour s'accomplir dans la vie: de l'amour  
à profusion et un soutien incommensurable.*





C'est l'heure  
de l'histoire!

*Susciter le goût  
de la lecture*

## Les questions que tout parent se pose :



- À quel âge doit-on introduire la lecture au quotidien ?
- Quels sont les bienfaits de la lecture ?
- Comment favoriser le goût de la lecture ?

La lecture avec maman ou papa est une des activités les plus riches qui soient sur le plan affectif. Plusieurs se souviennent encore de ces moments privilégiés, en journée, après le bain ou avant de faire dodo, pendant lesquels nous étions confortablement installés, tout collés, à écouter ces histoires qui nous émerveillaient tant ! Pas étonnant que nous en voulions toujours plus ! Ces moments magiques alimentaient notre monde imaginaire si fascinant et développaient, sans que l'on s'en rende vraiment compte, notre intérêt pour cette activité qui constitue une des bases importantes de la réussite scolaire : la lecture !

### À quel âge doit-on introduire la lecture au quotidien ?

Il est prouvé que la lecture a des effets bénéfiques chez les enfants dès le bas âge (3-6 mois) avec l'introduction des livres-jouets ou ce qu'on appelle aussi les « bébé-livres » (qui sont remplis de couleurs, de textures et de formes stimulantes). Puis viennent les livres de mots (les imagiers) ainsi que les petits livres d'histoires très courtes (avec quelques lignes de texte par page) qui évolueront par la suite

selon l'âge de notre enfant. Faire la lecture à ce dernier en utilisant ainsi des livres adaptés à son groupe d'âge lui permet de découvrir peu à peu le monde qui l'entoure, tout en stimulant sa perception visuelle et auditive, en développant sa capacité d'attention et de raisonnement et en enrichissant son vocabulaire.

La lecture est donc une activité à introduire très tôt dans le quotidien de notre enfant. Il est souhaitable de faire preuve de persévérance et de faire tous les efforts pour préserver cette habitude bien des années... même lorsque notre enfant sait lire! Nous lui permettons ainsi d'être régulièrement mis en contact avec les livres, lesquels feront finalement partie intégrante de son univers, au même titre que les autres jeux ou jouets. Nous aurons alors notre récompense le jour où il aura acquis le goût et l'habitude de lire par lui-même!

Bien que la plupart d'entre nous en soyons conscients, il est parfois difficile d'avoir la rigueur, la patience et l'énergie de lire une histoire quotidiennement, surtout après une longue journée de travail et une soirée bien remplie avec le souper et le rattrapage des tâches journalières! Il est par contre reconnu que la meilleure façon d'y parvenir est de l'incorporer dans la « routine du dodo ». C'est un moment de la journée associé au repos, à la détente, et qui nous demande de toute façon un minimum d'accompagnement. Pourquoi ne pas ajouter quelques minutes de lecture à ce petit rituel qui deviendra ainsi une petite pause-détente, pour nous aussi?

### Quels sont les bienfaits de la lecture ?

Les bienfaits de la lecture ne sont plus à prouver. Ces moments privilégiés entre parent et enfant ont une grande valeur affective et deviennent une source d'éveil et de stimulation dans un climat de détente et de réconfort très agréable. La lecture est importante pour le développement personnel, affectif et intellectuel de l'enfant en plus d'être un gage de réussite scolaire.

## **Développement personnel**

Les livres constituent un autre moyen pour les enfants de découvrir le monde qui les entoure et de façonner leur propre identité dans cet environnement. Les histoires peuvent être un moyen de passer certains messages ou de confirmer à l'enfant certaines situations, sentiments ou émotions qu'il ressent dans son quotidien et l'aider à les surmonter : arrivée d'un petit frère ou sœur, entrée à l'école, peur des monstres... L'enfant se reconnaît et s'identifie à travers les différents personnages présentés. Cela lui permet de comprendre et de vivre diverses émotions, peurs, craintes... Il n'est guère surprenant que les contes fassent partie des principales activités présentées quotidiennement à la maternelle !

Les histoires permettent également aux enfants d'éveiller leur monde imaginaire, dans lequel ils puisent les éléments qui servent à façonner leur propre identité. L'enfant s'identifie alors aux personnages ou héros qu'il prend un malin plaisir à personnifier, à imiter : je suis un chevalier, je suis une princesse...

## **Développement affectif**

La lecture permet de créer un moment de complicité et de réconfort parent-enfant très riche (on est près de lui, couché à ses côtés). Si elle est intégrée quotidiennement dans la routine de l'enfant (après le bain, avant le dodo), la lecture devient un bon moyen d'entretenir le lien d'attachement et de développer cette relation affective si importante.

## *Développement intellectuel*

La lecture est non seulement une activité agréable, mais elle constitue une source d'apprentissage exceptionnelle. Elle devient une voie de stimulation motivante et elle présente de nombreux avantages pour le développement intellectuel de l'enfant en permettant de :

- ▶ stimuler sa perception visuelle et auditive ;
- ▶ développer sa capacité d'attention ;
- ▶ favoriser l'acquisition du langage ;
- ▶ apprendre à écouter ;
- ▶ favoriser sa capacité de raisonnement et de compréhension ;
- ▶ enrichir le vocabulaire ;
- ▶ développer sa créativité, son imagination.

## *Gage de réussite scolaire!*

Les bénéfices scolaires ne sont plus à prouver : plus un enfant aura été stimulé par la lecture entre 0 et 5 ans, plus il aura de la facilité à lire et à écrire à l'école. D'ailleurs, les fervents de lecture ont souvent de la facilité en français !

L'enfant qui associe très tôt la lecture à quelque chose d'agréable est naturellement attiré vers les livres. Il sera intéressé (ou, du moins, sera moins rébarbatif) à toute activité qui y est reliée... dont l'école !

Cela constitue donc un bon départ vers la réussite scolaire !

Ce qui est merveilleux avec la lecture, c'est qu'elle constitue une activité, une source de détente que l'on peut apporter partout avec nous : en auto, chez grand-maman, en voyage... Lorsqu'on aime lire, on ne s'ennuie jamais !

Raconter des histoires à nos enfants au quotidien : voilà donc le défi que tout parent devrait essayer de relever.

## Comment favoriser le goût de la lecture ?

La meilleure façon est évidemment de commencer très tôt à faire la lecture à notre enfant, et ce, quotidiennement. Nous devons également avoir une attitude positive face à la lecture. Voici d'autres petits conseils afin de susciter son intérêt.

- ▶ Choisissez des livres de son groupe d'âge (avec des images...).
- ▶ Choisissez le bon moment pour faire la lecture : lorsque votre enfant est détendu, sans source de distraction (comme la télévision ou les activités du grand frère ou de la petite sœur !). La lecture avant le dodo est particulièrement appropriée.
- ▶ Faites des pauses télé ou jeux vidéo. Ces pauses permettent de changer le rythme et laissent à votre enfant le loisir de vaquer à d'autres activités comme le dessin, les jeux de société et... la lecture ! Évitez par contre de faire un lien direct (qui peut être perçu négativement) : « Bon, ferme la télévision, c'est assez pour la journée. On va lire une histoire maintenant ! »
- ▶ Faites une lecture active et dynamique. Prenez une voix différente pour chaque personnage et impliquez l'enfant dans la lecture. « Qu'est-ce que va faire le chevalier maintenant ? » « Est-ce que tu penses que le roi aime ça ? » Ces interventions vont susciter son intérêt puisqu'il se sentira dans l'action.
- ▶ Ayez un grand choix de livres et laissez-lui choisir le type qui l'intéresse (même si vous l'avez déjà lu trois fois !). Procurez-lui des livres sur ce qu'il affectionne particulièrement (histoires d'animaux, de chevaliers...). Le but est de lire, tout simplement.

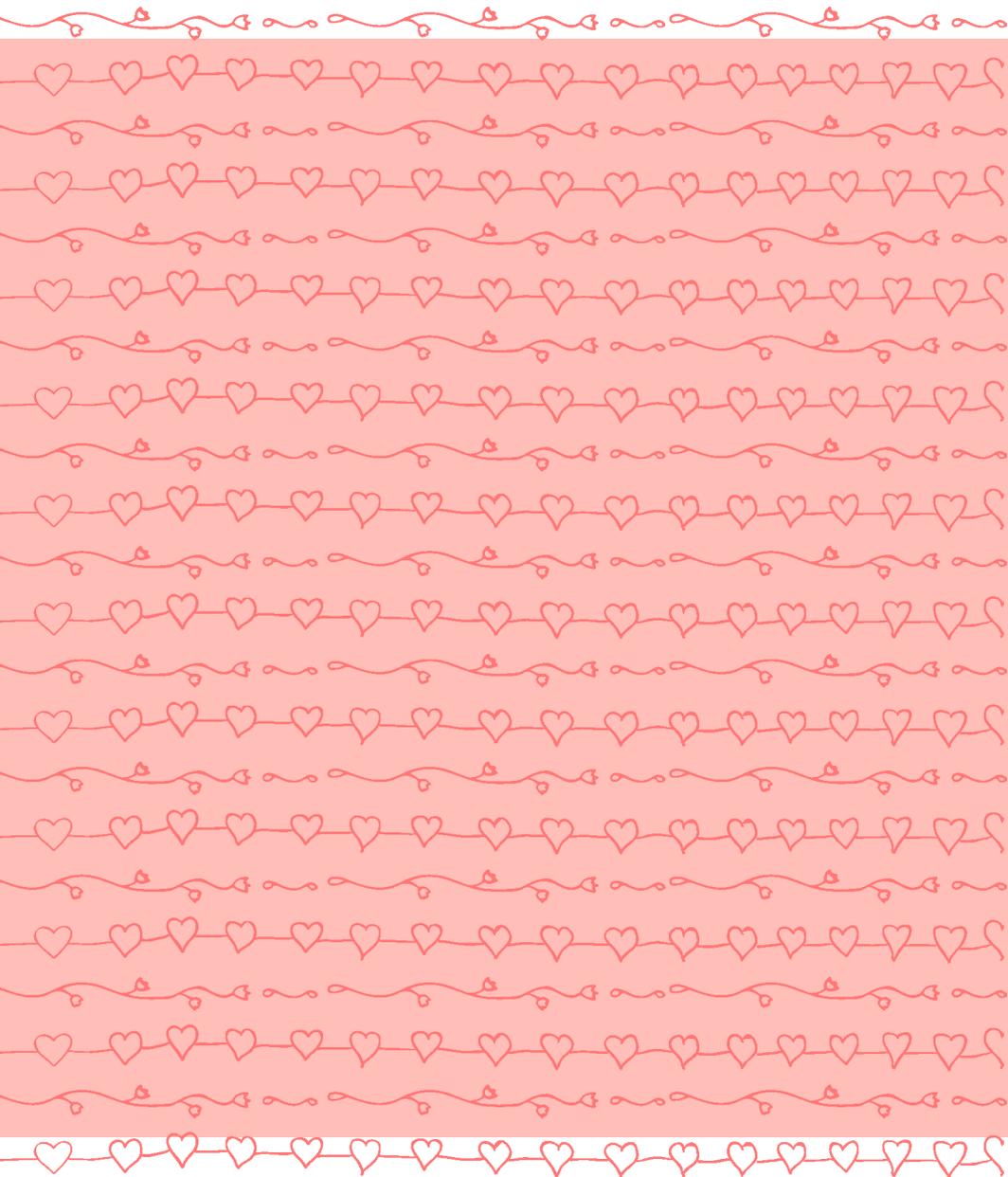
- ▶ Allez à la bibliothèque. C'est un monde fascinant qui s'ouvre devant eux ! Notre enfant aura ainsi l'occasion de découvrir de nombreux types de livres tous plus stimulants les uns que les autres et risque même d'avoir de la difficulté à choisir !
- ▶ Laissez les livres à sa portée. Les livres devraient toujours être en vue et accessibles, ce qui l'encouragera ou le stimulera à les consulter quand bon lui semblera.
- ▶ Montrez l'exemple et lisez en sa présence et en démontrant à votre enfant que la lecture est une activité plaisante.
- ▶ Faites la lecture au rythme de l'enfant. Laissez-lui fixer la cadence (s'il souhaite passer peu de temps sur une page ou s'attarder sur une autre). Ne le forcez pas non plus à terminer son livre.
- ▶ Si votre enfant ne s'intéresse pas aux livres ou ne veut pas faire de lecture, ne le forcez pas. Il faut que la lecture demeure une activité positive. Il ne faut pas que cela devienne une activité « obligée » et presque chronométrée, sans quoi il s'y désintéressera. Réessayez avec d'autres genres de livres ou faites d'autres tentatives un peu plus tard ou une autre fois, c'est tout !
- ▶ Racontez-lui des histoires, même lorsqu'il sait lire. Cela favorise ses propres capacités de lecture.
- ▶ Ne faites pas de cette activité un exercice d'apprentissage (par exemple, en lui posant toujours des questions après la lecture pour vérifier s'il a compris l'histoire). Cela risque d'alourdir ce moment et de réduire son intérêt face à la lecture. Il faut toujours qu'elle soit faite dans un contexte de plaisir, tout comme le serait tout autre jeu !

Notre rôle est donc de faire en sorte que la lecture soit perçue comme une activité plaisante et qu'elle soit intégrée dans la vie de notre enfant (idéalement, dans la routine du dodo). En plus d'être bénéfiques en tout point, ces petits moments d'intimité et de confort avec notre enfant nous permettent de partager, au fil des pages, des minutes de bonheur qui terminent si bien une journée et qui resteront gravées dans notre mémoire !

## Les psy-trucs

- 1** Commencer en bas âge la lecture à notre enfant et *l'intégrer dans la routine quotidienne* (au dodo par exemple).
- 2** Prendre conscience que la lecture a de nombreux bienfaits. En plus de développer son intérêt pour les livres, elle augmente les chances de réussite scolaire. Plus un enfant aura été stimulé par la lecture entre 0 et 5 ans, plus il aura de la facilité à lire et à écrire à l'école.
- 3** Continuer de lui faire la lecture même lorsqu'il sait lire (jusqu'à la fin du primaire).
- 4** Aller à la bibliothèque régulièrement.
- 5** Avoir un grand choix de livres et le laisser choisir le type qui l'intéresse. Lui procurer des livres qui suscitent son intérêt (histoires d'animaux, de chevaliers...)
- 6** Laisser les livres à sa portée (en vue et accessibles).
- 7** Si votre enfant ne s'intéresse pas aux livres ou ne veut pas faire de lecture, ne le forcez pas. Il faut que la lecture demeure une activité positive. Réessayez avec d'autres genres de livres ou faites d'autres tentatives un peu plus tard ou une autre fois, c'est tout !







Le «roi»  
de la maison?

## Les questions que tout parent se pose :



- Qu'est-ce qu'un « enfant-roi » ?
- Comment devient-on un enfant-roi ?
- Que faire pour éviter qu'il le devienne ?
- Comment corriger la situation ?

Votre enfant fait des crises au magasin parce que vous lui refusez ce qu'il demande ? Il pleure ou se met en colère lorsque vous lui demandez d'aller se brosser les dents avant de se coucher ? Il refuse de porter les vêtements que vous avez choisis ? Vous êtes incapable de lui dire non sans discuter interminablement avec lui pour finalement céder à ses désirs ? Serait-il un « enfant-roi » ?

### Qu'est-ce qu'un enfant-roi ?

Selon la psychanalyste française Christiane Olivier, l'enfant-roi est :

*Un enfant qui a pris le pouvoir dans sa propre maison et dont les désirs sont maîtres, parce que les parents n'ont pas su faire passer leur loi en premier.*

Il s'agit donc d'un enfant pour lequel les limites n'ont pas bien été *expliquées* ou *appliquées* par les parents et qui croit par conséquent que tout lui est permis ou lui est dû. Le portrait type de l'enfant-roi est un bambin qui se sent et veut être la personne la plus importante et, par le fait même, exige des autres toute leur

- 
- Comment éviter que l'heure du dodo soit un véritable cauchemar ?
  - Les chicanes entre frères et sœurs sont-elles inévitables ?
  - Pourquoi dois-je répéter sans cesse les mêmes consignes ?
  - Comment éviter qu'il devienne un enfant-roi ?
  - Comment le préparer à l'école ?

Ce livre fournit des **réponses claires** aux questions que beaucoup de parents se posent au sujet du **développement** de leur **enfant de 3 à 6 ans**. Il démythifie certaines notions relatives à l'évolution de l'enfant en livrant, le plus **simplement** possible, **trucs et conseils** qui **faciliteront la vie des parents**. Chaque article est résumé par **des psy-trucs à la portée de tous**, qui pourront être appliqués dans la vie quotidienne.



**Suzanne Vallières**, psychologue, travaille dans le domaine des médias depuis 1996. En plus de collaborer à divers magazines, elle livre le fruit de plus de vingt ans d'expérience auprès des jeunes en tant que formatrice spécialisée, psychothérapeute, conférencière et... mère de trois enfants.

La collection à succès « Les psy-trucs » est à ce jour traduite en six langues.

DANS LA MÊME COLLECTION :

Enfants de 0 à 3 ans • Enfants de 6 à 9 ans  
• Préados de 9 à 12 ans • Ados.



ISBN 978-2-7619-4897-5

