Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Jouer et apprendre avec votre nouveau-né

La vie avec un nouveau-né est intéressante, pleine de joies et épuisante. Au cours des premiers mois, vous allez saisir pleinement l'essentiel des soins à donner au bébé (l'alimentation, le changement de la couche, le bain, le sommeil) et adopter une routine quotidienne. Cependant, malgré vos lectures et votre préparation, vous constaterez bientôt qu'un nouveau-né réserve bien des surprises.



Même s'il peut s'avérer difficile de s'adapter aux besoins changeants et imprévisibles d'un bébé, savourez ces moments précieux. La première année sera vite envolée à jamais. Lorsque vous aurez récupéré votre énergie, essayez de vous détendre, d'avoir du plaisir et de profiter vraiment du temps que vous passez avec votre bébé.

L'apprentissage par le jeu

Le jeu permet au bébé d'apprendre et donne aux parents l'occasion de passer de bons moments avec lui et de former des liens affectifs. Ces activités aident le bébé à développer sa coordination œil-main et ses habiletés motrices. Elles contribuent également à lui apprendre à s'exprimer et à communiquer.

Il n'est pas nécessaire d'y inclure des activités d'enseignement structurées. Vous pouvez créer de nombreux petits jeux et rituels qui conviennent à la personnalité de votre bébé et à la phase de développement correspondant à son âge.

Les activités des premiers mois

À l'âge d'un mois, le bébé peut participer à des activités toutes simples. Il commence à regarder votre visage et à fixer des objets. Même s'il est incapable de prendre un objet dans ses mains, il aime les couleurs vives, les miroirs et les motifs. Le jeu peut commencer par un geste tendre : ouvrir délicatement la main du bébé et y placer un hochet.

À l'âge de deux ou trois mois, le bébé commence à échanger des regards et il reconnaît votre voix. C'est le meilleur moment de :

- vous amuser à faire des grimaces pour susciter chez le bébé des sourires, des gazouillements et des trémoussements
- lui chanter des berceuses ou lui lire des comptines
- suspendre dans sa chambre un carillon ou un mobile musical.

Le bébé commence à jouer

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Vers l'âge de quatre ou cinq mois, votre bébé réussit à atteindre et prendre des objets. Vous pouvez donc commencer à lui donner des jouets qui conviennent à son âge, particulièrement ceux qui produisent des sons. Puisque le bébé est porté à tout mettre dans sa bouche, assurez-vous que les jouets soient sécuritaires, toujours propres, qu'ils résistent à sa bouche et soient exempts de petites particules pouvant être avalées. Voici d'autres activités pouvant intéresser votre bébé :

- souffler des bulles pendant qu'il prend son bain
- agiter une clochette ou presser un jouet qui couine
- émettre des sons et regarder le bébé essayer de les imiter
- jouer à « coucou! »

À six mois et plus, lorsque votre bébé commence à se traîner ou à marcher, ses horizons s'élargissent. Les promenades au parc ont une nouvelle signification et, à la maison, certaines activités lui plairont beaucoup :

- L'orchestre de cuisine – les couvercles des chaudrons tiennent lieu de cymbales et le tambour est remplacé par un chaudron et une cuillère de plastique.

- Les jeux de balle – le bébé peut ramper jusqu'à la balle ou, tous deux assis sur le plancher, vous faites rouler la balle de l'un à l'autre.

- La construction avec des blocs de bois ou la création de formes diverses à l'aide de grosses pièces de casse-tête en caoutchouc.

Profitez le plus possible des moments où le bébé s'amuse

Les bébés n'attendent pas pour jouer. Pour eux, vivre et jouer, c'est la même chose. Voici comment favoriser leur apprentissage par le jeu :

- Créez un environnement sécuritaire et laissez votre bébé l'explorer.

- Encouragez le jeu, sans trop planifier. Les bébés n'ont pas besoin d'activités structurées; ils aiment apprendre et jouer avec les membres de la famille.

- Répétez la même activité encore et encore. Les enfants n'ont pas besoin de variété. Ils aiment la répétition et c'est ainsi qu'ils apprennent.

- Trouvez des occasions d'incorporer le jeu à la routine quotidienne, comme le bain, le changement de couche et le dodo. Tout ce qui se passe dans une journée alimente l'esprit de l'enfant.

- Encouragez-le à faire des découvertes. Évitez de lui dire trop souvent *non* ou *attention*. Il pourrait devenir craintif par rapport à son petit monde.

Si vous avez besoin d'aide en matière de jeux, il existe de nombreuses ressources et activités extérieures auxquelles vous pourriez recourir. Des vidéos offrent des suggestions de jeux qui conviennent aux

nouveau-nés, aux bébés et aux tout-petits. Il existe aussi des activités organisées auxquelles vous pouvez participer : des ateliers de jeu et musique, des centres d'animation et d'éveil pour enfants ou des activités mère-enfant dans les centres de loisirs.

Le jeu aide les enfants à faire l'apprentissage de la communication et leur permet d'acquérir l'estime de soi et la confiance. En jouant régulièrement avec leur bébé et en l'encourageant à faire des découvertes, les parents aident leur enfant à développer une attitude positive à l'égard de l'apprentissage. Aidez vos enfants à découvrir les plaisirs de l'exploration. Montrez-leur le plaisir d'aimer apprendre.