

# Votre bébé à 2 mois

Nom du bébé

Age du bébé

Date du jour

Les étapes ont leur importance ! La façon dont votre bébé joue, apprend, parle, agit et se déplace fournit des indices importants sur son développement. Vérifiez les étapes atteintes par votre bébé à 2 mois. Prenez cela avec vous et, lors de chacune des visites de santé, discutez avec le médecin de votre bébé des étapes franchies par votre bébé et de ce à quoi vous attendre par la suite.



## Ce que font la plupart des bébés à cet âge :

### Étapes sociales/émotionnelles

- Se calme lorsqu'on lui parle ou qu'on le prend dans les bras
- Regarde votre visage
- Semble heureux de vous voir lorsque vous marchez vers lui
- Sourit lorsque vous lui parlez ou lui souriez

### Étapes du langage/de la communication

- Émet des sons autres que des pleurs
- Réagit à des sons forts

### Étapes cognitives (apprentissage, réflexion, résolution de problèmes)

- Vous regardez vous déplacer
- Regarde un jouet pendant plusieurs secondes

### Étapes des mouvements/du développement physique

- Tient sa tête levée lorsqu'il est sur le ventre
- Bouge les deux bras et les deux jambes
- Ouvre brièvement les mains

### Autres choses importantes à partager avec le médecin...

- Quelles sont les activités que vous et votre bébé faites ensemble ?
- Quelles sont les activités que votre bébé aime faire ?
- Y a-t-il quelque chose que votre bébé fait ou ne fait pas qui vous inquiète ?
- Votre bébé a-t-il perdu des acquis qu'il possédait précédemment ?
- Votre bébé a-t-il des besoins médicaux particuliers ou est-il né prématurément ?

**Vous connaissez mieux votre bébé que quiconque.** N'attendez pas. Si votre bébé ne satisfait pas l'une ou plusieurs de ces étapes, a perdu des acquis qu'il possédait précédemment ou si vous avez d'autres préoccupations, agissez sans perdre de temps. Discutez avec le médecin de votre bébé, partagez vos préoccupations et demandez une évaluation de son développement. Si vous ou le médecin êtes toujours préoccupé(e) :

1. Demandez à être orienté(e) vers un spécialiste qui pourra effectuer une évaluation plus large de votre bébé ; et
2. Appelez le programme d'intervention précoce de votre État ou Territoire pour savoir si votre bébé peut bénéficier d'aide. Informez-vous davantage et obtenez le numéro sur [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI).

Pour en savoir plus sur la façon d'aider votre bébé, rendez-vous sur [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned).

**N'attendez pas.  
Agir sans perdre de  
temps peut faire une  
réelle différence !**



American Academy  
of Pediatrics  
  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Aidez votre bébé à apprendre et à se développer

En tant que premier professeur de votre bébé, vous pouvez contribuer à son apprentissage et au développement de son cerveau. Essayez ces conseils simples et ces activités en toute sécurité. Discutez avec le médecin de votre bébé et ses professeurs si vous avez des questions ou pour avoir plus d'idées sur la façon de contribuer au développement de votre bébé.



- Répondez positivement à votre bébé. Montrez-vous enthousiaste, souriez et parlez-lui quand il émet des sons. Cela lui apprend à « parler » à tour de rôle dans la conversation.
- Parlez à votre bébé, faites-lui la lecture et chantez pour lui pour l'aider à développer et à comprendre le langage.
- Passez du temps à le câliner et à le tenir dans vos bras. Cela l'aidera à se sentir en sécurité et qu'on s'occupe de lui. Vous ne gâterez pas votre bébé en le tenant dans les bras ou en lui répondant.
- Répondez à votre bébé l'aide à apprendre et à se développer. Limiter votre temps d'écran lorsque vous êtes avec votre bébé vous aide à être réactif(ve).
- Prenez soin de vous. Être parent peut s'avérer difficile ! Il est plus facile de profiter de votre bébé lorsque vous vous sentez bien vous-même.
- Apprenez à remarquer les signes de votre bébé et à y répondre pour savoir ce qu'il ressent et ce dont il a besoin. Vous vous sentirez bien, et votre bébé se sentira en sécurité et aimé. Par exemple, est-ce qu'il essaye de « jouer » avec vous en émettant des sons et en vous regardant, ou est-ce qu'il détourne la tête, bâille ou devient grognon parce qu'il a besoin d'une pause ?
- Couchez votre bébé sur le ventre lorsqu'il est éveillé et placez les jouets devant lui, à hauteur des yeux. Cela l'aidera à s'entraîner à relever la tête. Ne laissez pas votre bébé seul. S'il semble endormi, mettez-le sur le dos dans un espace de sommeil sûr (matelas ferme sans couvertures, oreillers, coussins de protection ou jouets).
- Nourrissez votre bébé uniquement au lait maternel ou maternisé. Les bébés ne sont pas prêts pour d'autres aliments, de l'eau ou d'autres boissons pendant environ les 6 premiers mois de leur vie.
- Apprenez à reconnaître lorsque votre bébé a faim en recherchant des signes. Recherchez les signes de faim, comme mettre les mains à la bouche, tourner la tête vers le sein/biberon, claquer des lèvres ou se les lécher.
- Recherchez les signes que votre bébé est rassasié, comme fermer la bouche ou détourner la tête du sein/biberon. Si votre bébé n'a pas faim, il n'y a aucun souci à arrêter de le nourrir.
- Ne secouez pas votre bébé et ne permettez à personne d'autre de le faire, en aucun cas ! Vous pouvez endommager son cerveau ou même provoquer son décès. Mettez votre bébé dans un lieu sûr et éloignez-vous si vous vous sentez énervé(e) lorsqu'il pleure. Allez voir comment il va toutes les 5 à 10 minutes. Les pleurs de nourrisson sont souvent intenses au cours des premiers mois de vie, mais ça va mieux ensuite !
- Installez des routines de sommeil et de repas. Cela aidera votre bébé à commencer à apprendre à quoi s'attendre.

Pour voir davantage de conseils et d'activités, téléchargez l'application Milestone Tracker du CDC.

Cette liste de contrôle des étapes ne se substitue pas à un outil d'évaluation du développement standardisé et validé. Ces étapes du développement montrent ce que la plupart des enfants (75 % ou plus) peuvent faire à chaque âge. Des experts en la matière ont sélectionné ces étapes basées sur les données disponibles et un consensus entre les experts.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



U.S. CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



Apprenez à reconnaître les signes. Agissez précocement.

# Votre bébé à 4 mois

Nom du bébé

Age du bébé

Date du jour

Les étapes ont leur importance ! La façon dont votre bébé joue, apprend, parle, agit et se déplace fournit des indices importants sur son développement. Vérifiez les étapes atteintes par votre bébé à 4 mois. Prenez cela avec vous et, lors de chacune des visites de santé, discutez avec le médecin de votre bébé des étapes franchies par votre bébé et de ce à quoi vous attendre par la suite.

## Ce que font la plupart des bébés à cet âge :

### Étapes sociales/émotionnelles

- Sourit tout seul pour attirer votre attention
- Émet un petit rire (pas encore un rire complet) lorsque vous essayez de le faire rire
- Vous regarde, bouge ou émet des sons pour attirer ou conserver votre attention

### Étapes du langage/de la communication

- Émet des sons comme « oh », « ah » (roucoule)
- Émet des sons en retour lorsque vous lui parlez
- Tourne la tête vers le son de votre voix

### Étapes cognitives (apprentissage, réflexion, résolution de problèmes)

- S'il a faim, ouvre la bouche lorsqu'il voit le sein ou le biberon
- Regarde ses mains avec intérêt

### Mouvement/Développement physique Étapes

- Maintient sa tête en place sans soutien lorsque vous le tenez dans les bras
- Tient un jouet lorsque vous lui mettez dans la main
- Utilise son bras pour agiter des jouets
- Porte les mains à la bouche
- Se soulève sur les coudes/avant-bras lorsqu'il est sur le ventre

### Autres choses importantes à partager avec le médecin...

- Quelles sont les activités que vous et votre bébé faites ensemble ?
- Quelles sont les activités que votre bébé aime faire ?
- Y a-t-il quelque chose que votre bébé fait ou ne fait pas qui vous inquiète ?
- Votre bébé a-t-il perdu des acquis qu'il possédait précédemment ?
- Votre bébé a-t-il des besoins médicaux particuliers ou est-il né prématurément ?

**Vous connaissez mieux votre bébé que quiconque.** N'attendez pas. Si votre bébé ne satisfait pas l'une ou plusieurs de ces étapes, a perdu des acquis qu'il possédait précédemment ou si vous avez d'autres préoccupations, agissez sans perdre de temps. Discutez avec le médecin de votre bébé, partagez vos préoccupations et demandez une évaluation de son développement. Si vous ou le médecin êtes toujours préoccupé(e) :

1. Demandez à être orienté(e) vers un spécialiste qui pourra effectuer une évaluation plus large de votre bébé ; et
2. Appelez le programme d'intervention précoce de votre État ou Territoire pour savoir si votre bébé peut bénéficier d'aide. Informez-vous davantage et obtenez le numéro sur [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI)

Pour en savoir plus sur la façon d'aider votre bébé, rendez-vous sur [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned).

**N'attendez pas.  
Agir sans perdre de  
temps peut faire une  
réelle différence !**



U.S. CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Aidez votre bébé à apprendre et à se développer

En tant que premier professeur de votre bébé, vous pouvez contribuer à son apprentissage et au développement de son cerveau. Essayez ces conseils simples et ces activités en toute sécurité. Discutez avec le médecin de votre bébé et ses professeurs si vous avez des questions ou pour avoir plus d'idées sur la façon de contribuer au développement de votre bébé.



- Répondez positivement à votre bébé. Montrez-vous enthousiaste, souriez et parlez-lui quand il émet des sons. Cela lui apprend à « parler » à tour de rôle dans la conversation.
- Offrez à votre bébé des occasions sécurisées d'attraper des jouets, de donner des coups de pied aux jouets et de découvrir ce qui l'entoure. Par exemple, mettez-le sur une couverture avec des jouets sûrs.
- Laissez votre bébé mettre des choses sans danger dans la bouche pour les découvrir. C'est de cette façon que les bébés apprennent. Par exemple, laissez-le voir, entendre et toucher les choses qui ne sont pas pointues, chaudes ou suffisamment petites pour qu'il s'étouffe.
- Parlez à votre bébé, faites-lui la lecture et chantez pour lui. Cela l'aidera plus tard à apprendre à parler et à comprendre les mots.
- Limitez le temps d'écran (télévision, téléphone, tablette, etc.) aux appels vidéo avec vos proches. Il n'est pas recommandé que les enfants de moins de 2 ans passent du temps sur les écrans. Les bébés apprennent en parlant, en jouant et en interagissant avec les autres.
- Nourrissez votre bébé uniquement au lait maternel ou maternisé. Les bébés ne sont pas prêts pour d'autres aliments, de l'eau ou d'autres boissons pendant environ les 6 premiers mois de leur vie.
- Donnez à votre bébé des jouets sûrs, qui soient faciles à tenir, comme des hochets ou des livres en tissu avec des images colorées pour son âge.
- Laissez votre bébé passer du temps à se déplacer et à interagir avec les personnes et les choses tout au long de la journée. Essayez de ne pas laisser votre bébé trop longtemps dans des balançoires, des poussettes ou des transats.
- Installez des routines régulières de sommeil et de repas.
- Couchez votre bébé sur le dos et montrez-lui un jouet aux couleurs vives. Déplacez lentement le jouet de gauche à droite et de haut en bas pour voir s'il regarde comment le jouet bouge.
- Chantez pour votre bébé et parlez-lui lorsque vous l'aidez à « faire de l'exercice » (bouger son corps) pendant quelques minutes. Pliez doucement ses bras et ses jambes et bougez-les de haut en bas.

Pour voir davantage de conseils et d'activités, téléchargez l'application Milestone Tracker du CDC.

Cette liste de contrôle des étapes ne se substitue pas à un outil d'évaluation du développement standardisé et validé. Ces étapes du développement montrent ce que la plupart des enfants (75 % ou plus) peuvent faire à chaque âge. Des experts en la matière ont sélectionné ces étapes basées sur les données disponibles et un consensus entre les experts.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



U.S. CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



Apprenez à reconnaître les signes. Agissez précocement.

# Votre bébé à 6 mois

Nom du bébé

Age du bébé

Date du jour

Les étapes ont leur importance ! La façon dont votre bébé joue, apprend, parle, agit et se déplace fournit des indices importants sur son développement. Vérifiez les étapes atteintes par votre bébé à 6 mois. Prenez cela avec vous et, lors de chacune des visites de santé, discutez avec le médecin de votre bébé des étapes franchies par votre bébé et de ce à quoi vous attendre par la suite.



## Ce que font la plupart des bébés à cet âge :

### Étapes sociales/émotionnelles

- Reconnaît des personnes familières
- Aime se regarder dans un miroir
- Rit

### Étapes du langage/de la communication

- Émet des sons à tour de rôle avec vous
- Fait des bruits de pets avec sa bouche
- Émet des sons aigus

### Étapes cognitives (apprentissage, réflexion, résolution de problèmes)

- Met des choses dans la bouche pour les découvrir
- Tend la main pour attraper le jouet qu'il veut
- Ferme les lèvres pour montrer qu'il ne veut plus de nourriture

### Mouvement/Développement physique Étapes

- Roule du ventre vers le dos
- Se soulève en tendant les bras lorsqu'il est sur le ventre
- S'appuie sur les mains pour se soutenir lorsqu'il est assis

### Autres choses importantes à partager avec le médecin...

- Quelles sont les activités que vous et votre bébé faites ensemble ?
- Quelles sont les activités que votre bébé aime faire ?
- Y a-t-il quelque chose que votre bébé fait ou ne fait pas qui vous inquiète ?
- Votre bébé a-t-il perdu des acquis qu'il possédait précédemment ?
- Votre bébé a-t-il des besoins médicaux particuliers ou est-il né prématurément ?

**Vous connaissez mieux votre bébé que quiconque.** N'attendez pas. Si votre bébé ne satisfait pas l'une ou plusieurs de ces étapes, a perdu des acquis qu'il possédait précédemment ou si vous avez d'autres préoccupations, agissez sans perdre de temps. Discutez avec le médecin de votre bébé, partagez vos préoccupations et demandez une évaluation de son développement. Si vous ou le médecin êtes toujours préoccupé(e) :

1. Demandez à être orienté(e) vers un spécialiste qui pourra effectuer une évaluation plus large de votre bébé ; et
2. Appelez le programme d'intervention précoce de votre État ou Territoire pour savoir si votre bébé peut bénéficier d'aide. Informez-vous davantage et obtenez le numéro sur [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI).

Pour en savoir plus sur la façon d'aider votre bébé, rendez-vous sur [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned).

**N'attendez pas.  
Agir sans perdre de  
temps peut faire une  
réelle différence !**



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Aidez votre bébé à apprendre et à se développer

En tant que premier professeur de votre bébé, vous pouvez contribuer à son apprentissage et au développement de son cerveau. Essayez ces conseils simples et ces activités en toute sécurité. Discutez avec le médecin de votre bébé et ses professeurs si vous avez des questions ou pour avoir plus d'idées sur la façon de contribuer au développement de votre bébé.



- Utilisez des jeux de va-et-vient avec votre bébé. Lorsque votre bébé sourit, vous souriez; lorsqu'il émet des sons, vous les imitez. Cela l'aide à apprendre à être social.
- Tous les jours, faites la lecture à votre bébé en regardant des images colorées dans des magazines ou des livres et parlez-lui de ces images. Répondez-lui lorsqu'il babille et « lit » aussi. Par exemple, s'il émet des sons, dites « Oui, c'est le chien ! »
- Montrez de nouvelles choses à votre bébé et nommez-les. Par exemple, lors d'une promenade, montrez des voitures, des arbres et des animaux.
- Chantez pour votre bébé et jouez de la musique. Cela contribuera au développement de son cerveau.
- Limitez le temps d'écran (télévision, tablette, téléphone, etc.) aux appels vidéo avec vos proches. Il n'est pas recommandé que les enfants de moins de 2 ans passent du temps sur les écrans. Les bébés apprennent en parlant, en jouant et en interagissant avec les autres.
- Lorsque votre bébé regarde quelque chose, montrez-le lui et parlez-en.
- Mettez votre bébé sur le ventre ou sur le dos et placez des jouets à sa portée. Encouragez-le à se retourner pour atteindre les jouets.
- Apprenez à déchiffrer les humeurs de votre bébé. S'il est heureux, continuez à faire ce que vous faites. S'il est contrarié, faites une pause et réconfortez votre bébé.
- Discutez avec le médecin de votre bébé du moment où commencer les aliments solides et des aliments présentant des risques d'étouffement. Le lait maternel ou maternisé reste la source « d'aliments » la plus importante pour votre bébé.
- Apprenez à reconnaître lorsque votre bébé a faim ou est rassasié. Montrer du doigt des aliments, ouvrir la bouche vers une cuillère ou s'énerver en voyant de la nourriture sont des signes qu'il a faim. D'autres signes, comme repousser la nourriture, fermer la bouche ou détourner la tête de la nourriture vous indiquent qu'il est rassasié.
- Aidez votre bébé à apprendre qu'il peut se calmer. Parlez doucement, tenez-le dans les bras, bercez-le ou chantez pour lui, ou laissez-le sucer ses doigts ou une sucette. Vous pouvez proposer un jouet préféré ou un animal en peluche pendant que vous le tenez dans les bras ou le bercez.
- Tenez votre bébé pendant qu'il s'assoie. Laissez-le regarder autour de lui et donnez-lui des jouets à regarder pendant qu'il apprend à acquérir son équilibre.

Pour voir davantage de conseils et d'activités, téléchargez l'application Milestone Tracker du CDC.

Cette liste de contrôle des étapes ne se substitue pas à un outil d'évaluation du développement standardisé et validé. Ces étapes du développement montrent ce que la plupart des enfants (75 % ou plus) peuvent faire à chaque âge. Des experts en la matière ont sélectionné ces étapes basées sur les données disponibles et un consensus entre les experts.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app

Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play

Apprenez à reconnaître les signes. Agissez précocement.

# Votre bébé à 9 mois\*

Nom du bébé

Age du bébé

Date du jour

Les étapes ont leur importance ! La façon dont votre bébé joue, apprend, parle, agit et se déplace fournit des indices importants sur son développement. Vérifiez les étapes atteintes par votre bébé à 9 mois. Prenez cela avec vous et, lors de chacune des visites de santé, discutez avec le médecin de votre bébé des étapes franchies par votre bébé et de ce à quoi vous attendre par la suite.

## Ce que font la plupart des bébés à cet âge :

### Étapes sociales/émotionnelles

- Est timide, « pot de colle » ou craintif en présence d'étrangers
- Montre plusieurs expressions faciales, comme la joie, la tristesse, la colère et la surprise
- Regarde lorsque vousappelez son nom
- Réagit lorsque vous partez (vous regarde, vous tend la main ou pleure)
- Sourit ou rit lorsque vous jouez à cache-cache

### Étapes du langage/de la communication

- Émet différents sons comme « mamamama » et « babababa »
- Lève les bras pour être soulevé

### Étapes cognitives (apprentissage, réflexion, résolution de problèmes)

- Cherche des objets lorsqu'ils sont tombés hors de sa vue (comme sa cuillère ou un jouet)
- Frappe deux choses ensemble

### Étapes des mouvements/du développement physique

- S'assoie tout seul
- Fait passer des choses d'une main à l'autre
- Se sert de ses doigts pour « ramener » la nourriture vers lui
- S'assoie sans soutien

#### \* Il est temps de faire une évaluation du développement !

À 9 mois, votre bébé doit subir une évaluation générale du développement, comme cela est recommandé pour tous les enfants par l'American Academy of Pediatrics (Académie américaine de pédiatrie). Renseignez-vous auprès du médecin sur l'évaluation du développement de votre bébé.

### Autres choses importantes à partager avec le médecin...

- Quelles sont les activités que vous et votre bébé faites ensemble ?
- Quelles sont les activités que votre bébé aime faire ?
- Y a-t-il quelque chose que votre bébé fait ou ne fait pas qui vous inquiète ?
- Votre bébé a-t-il perdu des acquis qu'il possédait précédemment ?
- Votre bébé a-t-il des besoins médicaux particuliers ou est-il né prématurément ?

**Vous connaissez mieux votre bébé que quiconque.** N'attendez pas. Si votre bébé ne satisfait pas l'une ou plusieurs de ces étapes, a perdu des acquis qu'il possédait précédemment ou si vous avez d'autres préoccupations, agissez sans perdre de temps. Discutez avec le médecin de votre bébé, partagez vos préoccupations et demandez une évaluation de son développement. Si vous ou le médecin êtes toujours préoccupé(e) :

1. Demandez à être orienté(e) vers un spécialiste qui pourra effectuer une évaluation plus large de votre bébé ; et
2. Appelez le programme d'intervention précoce de votre État ou Territoire pour savoir si votre bébé peut bénéficier d'aide. Informez-vous davantage et obtenez le numéro sur [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI).

Pour en savoir plus sur la façon d'aider votre bébé, rendez-vous sur [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned).

N'attendez pas.  
Agir sans perdre de  
temps peut faire une  
réelle différence !



U.S. CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION



Download on the  
App Store      GET IT ON  
Google Play



American Academy  
of Pediatrics  
  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Aidez votre bébé à apprendre et à se développer

En tant que premier professeur de votre bébé, vous pouvez contribuer à son apprentissage et au développement de son cerveau. Essayez ces conseils simples et ces activités en toute sécurité. Discutez avec le médecin de votre bébé et ses professeurs si vous avez des questions ou pour avoir plus d'idées sur la façon de contribuer au développement de votre bébé.



- Répétez les sons de votre bébé et dites des mots simples à l'aide de ces sons. Par exemple, si votre bébé dit « bababa », répétez « bababa », puis dites « balle ».
- Placez des jouets sur le sol ou sur un tapis de jeu, un peu hors de sa portée et encouragez votre bébé à ramper, avancer ou rouler pour les attraper. Enthousiasmez-vous lorsqu'il les atteint.
- Apprenez à votre bébé à faire « au revoir » de la main ou à secouer la tête pour dire « non ». Par exemple, secouez la main et dites « au revoir » lorsque vous partez. Vous pouvez aussi enseigner une langue des signes simple pour aider votre bébé à vous dire ce qu'il veut avant qu'il ne puisse utiliser des mots.
- Jouez à des jeux, comme à cache-cache. Vous pouvez vous couvrir la tête avec un linge et voir si votre bébé l'enlève.
- Jouez avec votre bébé en sortant des cubes d'un contenant et en les y remettant.
- Jouez à des jeux avec votre bébé, comme mon tour, ton tour. Essayez ce jeu en vous passant et repassant un jouet.
- Faites la « lecture » à votre bébé. La lecture peut être de parler sur des images. Par exemple, pendant que vous regardez des livres ou des magazines, nommez les images en les montrant.
- Limitez le temps d'écran (télévision, tablette, téléphone, etc.) aux appels vidéo avec vos proches. Il n'est pas recommandé que les enfants de moins de 2 ans passent du temps sur les écrans. Les bébés apprennent en parlant, en jouant et en interagissant avec les autres.
- Renseignez-vous sur les risques d'étouffement et les aliments sûrs pour votre bébé. Laissez-le s'entraîner à se nourrir lui-même avec ses doigts et à utiliser une tasse avec une petite quantité d'eau. Asseyez-vous près de votre bébé et profitez d'un temps de repas ensemble. Attendez-vous à des déversements. L'apprentissage engendre du désordre et est amusant !
- Demandez-lui de se comporter comme vous le voulez. Par exemple, au lieu de dire « Ne reste pas debout », dites « Il est temps de s'asseoir ».
- Aidez votre bébé à s'habituer à des aliments avec différents goûts et textures. Les aliments peuvent être onctueux, en purée ou finement hachés. Votre bébé n'aimera peut-être pas tous les aliments dès le premier essai. Donnez-lui l'occasion d'essayer des aliments de temps à autre.
- Dites un au revoir rapide et joyeux, au lieu de vous faufiler, pour que votre bébé sache que vous partez, même s'il pleure. Il apprendra à se calmer et à quoi s'attendre. Faites-lui savoir quand vous êtes de retour en disant « Papa est de retour ! »

Pour voir davantage de conseils et d'activités, téléchargez l'application Milestone Tracker du CDC.

Cette liste de contrôle des étapes ne se substitue pas à un outil d'évaluation du développement standardisé et validé. Ces étapes du développement montrent ce que la plupart des enfants (75 % ou plus) peuvent faire à chaque âge. Des experts en la matière ont sélectionné ces étapes basées sur les données disponibles et un consensus entre les experts.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



U.S. CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



Apprenez à reconnaître les signes. Agissez précocement.

# Votre bébé à 12 mois

Nom du bébé

Age du bébé

Date du jour

Les étapes ont leur importance ! La façon dont votre bébé joue, apprend, parle, agit et se déplace fournit des indices importants sur son développement. Vérifiez les étapes atteintes par votre bébé à 12 mois. Prenez cela avec vous et, lors de chacune des visites de santé, discutez avec le médecin de votre bébé des étapes franchies par votre bébé et de ce à quoi vous attendre par la suite.

## Ce que font la plupart des bébés à cet âge :

### Étapes sociales/émotionnelles

- Joue à des jeux avec vous, comme Savez-vous planter les choux

### Étapes du langage/de la communication

- Faites « au revoir » de la main
- Appelle un parent « maman » ou « papa », ou par tout autre nom particulier
- Comprend « non » (s'arrête brièvement ou s'arrête lorsque vous le dites)

### Étapes cognitives (apprentissage, réflexion, résolution de problèmes)

- Met quelque chose dans un récipient, comme un cube dans une tasse
- Recherche des choses qu'il vous voit cacher, comme un jouet sous une couverture

### Étapes des mouvements/ du développement physique

- Se redresse pour se tenir debout
- Marche en se tenant aux meubles
- Boit dans une tasse sans couvercle, pendant que vous la tenez
- Ramasse des objets entre le pouce et l'index, comme de petits morceaux de nourriture



### Autres choses importantes à partager avec le médecin...

- Quelles sont les activités que vous et votre bébé faites ensemble ?
- Quelles sont les activités que votre bébé aime faire ?
- Y a-t-il quelque chose que votre bébé fait ou ne fait pas qui vous inquiète ?
- Votre bébé a-t-il perdu des acquis qu'il possédait précédemment ?
- Votre bébé a-t-il des besoins médicaux particuliers ou est-il né prématurément ?

**Vous connaissez mieux votre bébé que quiconque.** N'attendez pas. Si votre bébé ne satisfait pas l'une ou plusieurs de ces étapes, a perdu des acquis qu'il possédait précédemment ou si vous avez d'autres préoccupations, agissez sans perdre de temps. Discutez avec le médecin de votre bébé, partagez vos préoccupations et demandez une évaluation de son développement. Si vous ou le médecin êtes toujours préoccupé(e) :

1. Demandez à être orienté(e) vers un spécialiste qui pourra effectuer une évaluation plus large de votre bébé ; et
2. Appelez le programme d'intervention précoce de votre État ou Territoire pour savoir si votre bébé peut bénéficier d'aide. Informez-vous davantage et obtenez le numéro sur [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI).

Pour en savoir plus sur la façon d'aider votre bébé, rendez-vous sur [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned).

**N'attendez pas.  
Agir sans perdre de  
temps peut faire une  
réelle différence !**



American Academy  
of Pediatrics  
  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Aidez votre bébé à apprendre et à se développer

En tant que premier professeur de votre bébé, vous pouvez contribuer à son apprentissage et au développement de son cerveau. Essayez ces conseils simples et ces activités en toute sécurité. Discutez avec le médecin de votre bébé et ses professeurs si vous avez des questions ou pour avoir plus d'idées sur la façon de contribuer au développement de votre bébé.



- Apprenez à votre bébé les « comportements souhaités ». Montrez-lui quoi faire et utilisez des mots positifs ou faites-lui des câlins ou des bisous quand il le fait. Par exemple, s'il tire la queue de votre animal de compagnie, apprenez-lui à le caresser doucement et faites-lui un câlin quand il le fait.
- Parlez ou chantez à votre bébé de ce que vous faites. Par exemple, « Maman te lave les mains » ou « Je me lave les mains ».
- Appuyez-vous sur ce que votre bébé essaie de dire. S'il dit « ta », dites « oui, un train », ou s'il dit « train », dites « oui, c'est un gros train bleu ».
- Détournez rapidement et régulièrement l'attention de votre bébé en lui donnant un jouet ou en le déplaçant s'il se lance dans des choses dans lesquelles vous ne voulez pas qu'il se lance. Gardez les « non » pour les comportements qui sont dangereux. Lorsque vous dites « non », dites-le fermement. Ne lui donnez pas de fessée, ne criez pas et ne lui fournissez pas de longues explications.
- Donnez à votre bébé des endroits sûrs à découvrir. Sécurisez votre domicile pour votre bébé. Par exemple, mettez les objets pointus ou cassants hors de sa portée. Mettez sous clé les médicaments, les produits chimiques et les produits de nettoyage. Enregistrez le numéro de la ligne d'assistance antipoison, 800-222-1222, dans tous les téléphones.
- Répondez avec des mots lorsque votre bébé montre du doigt. Les bébés montrent du doigt pour demander des choses. Par exemple, dites « Tu veux la tasse ? Voici la tasse. C'est ta tasse. » S'il essaie de dire « tasse », réjouissez-vous à sa tentative.
- Montrez du doigt les choses intéressantes que vous voyez, comme un camion, un bus ou des animaux. Cela aidera votre bébé à faire attention à ce que les autres lui « montrent » en pointant du doigt.
- Limitez le temps d'écran (télévision, tablette, téléphone, etc.) aux appels vidéo avec vos proches. Il n'est pas recommandé que les enfants de moins de 2 ans passent du temps sur les écrans. Les bébés apprennent en parlant, en jouant et en interagissant avec les autres.
- Donnez à votre bébé de l'eau, du lait maternel ou du lait nature. Vous n'avez pas besoin de donner du jus à votre bébé, mais si vous le faites, ne donnez pas plus de 114 g de jus de fruits à 100 % par jour. Ne donnez pas à votre bébé d'autres boissons sucrées, telles que des boissons aux fruits, des sodas, des boissons pour sportifs ou des laits aromatisés.
- Aidez votre bébé à s'habituer à des aliments avec différents goûts et textures. Les aliments peuvent être onctueux, en purée ou finement hachés. Votre bébé n'aimera peut-être pas tous les aliments dès le premier essai. Donnez à votre bébé l'occasion d'essayer des aliments de temps à autre.
- Donnez à votre bébé le temps d'apprendre à connaître une nouvelle aide maternelle. Apportez un jouet préféré, un animal en peluche ou une couverture pour réconforter votre bébé.
- Donnez à votre bébé des casseroles et des poêles ou un petit instrument de musique comme un tambour ou des cymbales. Encouragez votre bébé à faire du bruit.

**Pour voir davantage de conseils et d'activités, téléchargez l'application Milestone Tracker du CDC.**

Cette liste de contrôle des étapes ne se substitue pas à un outil d'évaluation du développement standardisé et validé. Ces étapes du développement montrent ce que la plupart des enfants (75 % ou plus) peuvent faire à chaque âge. Des experts en la matière ont sélectionné ces étapes basées sur les données disponibles et un consensus entre les experts.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



**Apprenez à reconnaître les signes. Agissez précocement.**

# Votre enfant à 15 mois

Nom de l'enfant

Age de l'enfant

Date du jour

Les étapes ont leur importance ! La façon dont votre enfant joue, apprend, parle, agit et se déplace apporte des indices importants sur son développement. Vérifiez les étapes atteintes par votre enfant à 15 mois. Prenez cela avec vous et, lors de chacune des visites de santé, discutez avec le médecin de votre enfant des étapes franchies par votre enfant et de ce à quoi vous attendre ensuite.

## Ce que font la plupart des enfants à cet âge :

### Étapes sociales/émotionnelles

- Imité les autres enfants tout en jouant, comme sortir des jouets d'un contenant lorsqu'un autre enfant le fait
- Vous montre un objet qu'il aime
- Applaudit quand il est enthousiasmé
- Serre dans ses bras une poupée en peluche ou un autre jouet
- Vous montre de l'affection (vous serre dans les bras, vous câline ou vous embrasse)

### Étapes du langage/de la communication

- Essaye de dire un ou deux mots en plus de « maman » ou « papa », comme « ba » pour « balle » ou « ch » pour chien.
- Regarde un objet familier lorsque vous le nommez
- Suit les instructions données avec un geste et des mots. Par exemple, il vous donne un jouet lorsque vous tendez la main et dites « Donne-moi le jouet ».
- Montre du doigt pour demander quelque chose ou obtenir de l'aide

### Étapes cognitives (apprentissage, réflexion, résolution de problèmes)

- Essaie d'utiliser les choses de la bonne manière, comme un téléphone, une tasse ou un livre
- Empile au moins deux petits objets, comme des cubes

### Étapes des mouvements/du développement physique

- Fait quelques pas tout seul
- Utilise ses doigts pour se nourrir



### Autres choses importantes à partager avec le médecin...

- Quelles sont les activités que vous et votre enfant faites ensemble ?
- Quelles sont les activités que votre enfant aime faire ?
- Y a-t-il quelque chose que votre enfant fait ou ne fait pas qui vous inquiète ?
- Votre enfant a-t-il perdu des acquis qu'il possédait précédemment ?
- Votre enfant a-t-il des besoins médicaux particuliers ou est-il né prématurément ?

**Vous connaissez mieux votre enfant que quiconque.** N'attendez pas. Si votre enfant ne satisfait pas l'une ou plusieurs de ces étapes, a perdu des acquis qu'il possédait précédemment ou si vous avez d'autres préoccupations, agissez sans perdre de temps. Discutez avec le médecin de votre enfant, faites part de vos préoccupations et demandez une évaluation de son développement. Si vous ou le médecin êtes toujours préoccupé(e) :

1. Demandez à être orienté(e) vers un spécialiste qui pourra effectuer une évaluation plus large de votre enfant ; et
2. Appelez le programme d'intervention précoce de votre État ou Territoire pour savoir si votre enfant peut bénéficier d'aide. Informez-vous davantage et obtenez le numéro sur [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI).

Pour en savoir plus sur la façon d'aider votre enfant, rendez-vous sur [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned).

**N'attendez pas.  
Agir sans perdre de  
temps peut faire une  
réelle différence !**



American Academy  
of Pediatrics  
  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Aidez votre enfant à apprendre et à se développer

En tant que premier professeur de votre enfant, vous pouvez contribuer à son apprentissage et au développement de son cerveau. Essayez ces conseils simples et ces activités en toute sécurité. Discutez avec le médecin de votre enfant et ses professeurs si vous avez des questions ou pour avoir plus d'idées sur la façon de contribuer au développement de votre enfant.



- Aidez votre enfant à apprendre à parler. Les premiers mots d'un enfant ne sont pas complets. Répétez et complétez ce qu'il dit. Par exemple, il dit « ba » pour « balle » et vous dites « Balle, oui, c'est une balle ».
- Dites à votre enfant le nom des objets lorsqu'il les montre du doigt et attendez quelques secondes pour voir s'il émet des sons avant de le lui donner. S'il émet un son, encouragez-le et répétez le nom de l'objet. « Oui ! Tasse. »
- Trouvez des façons de laisser votre enfant apporter son aide aux activités quotidiennes. Laissez-le mettre ses chaussures pour sortir, mettre les goûters dans le sac pour le parc ou mettre les chaussettes dans le panier de linge sale.
- Ayez des routines régulières de sommeil et de repas. Créez une heure de coucher calme et tranquille pour votre enfant. Mettez-lui son pyjama, brossez-lui les dents et lisez-lui 1 ou 2 livres. Les enfants entre 1 et 2 ans ont besoin de 11 à 14 heures de sommeil par jour (y compris les siestes). Des heures de sommeil régulières facilitent les choses !
- Montrez différentes choses à votre enfant, comme un chapeau. Demandez-lui : « Que fais-tu avec un chapeau ? Tu le mets sur la tête. » Mettez-le sur votre tête et donnez-le-lui pour voir s'il vous imite. Faites cela avec d'autres objets, comme un livre ou une tasse.
- Chantez des chansons en faisant des gestes, comme « Meunier tu dors ». Voyez si votre enfant essaie de faire certains des gestes.
- Dites ce que vous pensez que votre enfant ressent (par exemple, triste, en colère, frustré, heureux). Utilisez vos mots, vos expressions faciales et votre voix pour montrer ce que vous pensez qu'il ressent. Par exemple, dites « Tu es frustré parce que tu ne peux pas sortir, mais tu ne dois pas donner des coups. Allons chercher un jeu d'intérieur. »
- Attendez-vous à des crises de colère. Elles sont normales à cet âge et il est plus probable qu'elles surviennent si votre enfant est fatigué ou qu'il a faim. Les crises de colère devraient durer moins longtemps et survenir moins souvent à mesure qu'il grandira. Vous pouvez essayer de le distraire, mais vous pouvez laisser passer une crise sans rien faire. Donnez-lui le temps de se calmer et de passer à autre chose.
- Apprenez à votre enfant les « comportements souhaités ». Montrez-lui quoi faire et utilisez des mots positifs ou faites-lui des câlins ou des bisous quand il le fait. Par exemple, s'il tire la queue de votre animal de compagnie, apprenez-lui à le caresser doucement. Serrez-le dans vos bras lorsqu'il le fait.
- Limitez le temps d'écran (télévision, tablette, téléphone, etc.) aux appels vidéo avec vos proches. Il n'est pas recommandé que les enfants de moins de 2 ans passent du temps sur les écrans. Les enfants apprennent en parlant, en jouant et en interagissant avec les autres.
- Encouragez votre enfant à jouer avec des cubes. Vous pouvez empiler les cubes, et il peut les renverser.
- Laissez votre enfant se servir d'une tasse sans couvercle pour boire et s'entraîner à manger avec une cuillère. Apprendre à manger et à boire engendre du désordre, mais c'est amusant !

Pour voir davantage de conseils et d'activités, téléchargez l'application Milestone Tracker du CDC.

Cette liste de contrôle des étapes ne se substitue pas à un outil d'évaluation du développement standardisé et validé. Ces étapes du développement montrent ce que la plupart des enfants (75 % ou plus) peuvent faire à chaque âge. Des experts en la matière ont sélectionné ces étapes basées sur les données disponibles et un consensus entre les experts.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



Apprenez à reconnaître les signes. Agissez précocement.

# Votre enfant à 18 mois\*

## Nom de l'enfant

## Âge de l'enfant

## Date du jour

Les étapes ont leur importance ! La façon dont votre enfant joue, apprend, parle, agit et se déplace apporte des indices importants sur son développement. Vérifiez les étapes atteintes par votre enfant à 18 mois. Prenez cela avec vous et, lors de chacune des visites de santé, discutez avec le médecin de votre enfant des étapes franchies par votre enfant et de ce à quoi vous attendre ensuite.

## Ce que font la plupart des enfants à cet âge :

### Étapes sociales/émotionnelles

- S'éloigne de vous mais regarde pour s'assurer que vous êtes à proximité
- Pointe du doigt pour vous montrer quelque chose d'intéressant
- Tend les mains pour que vous les laviez
- Regarde quelques pages d'un livre avec vous
- Vous aide à l'habiller en poussant son bras dans la manche ou en levant le pied

### Étapes du langage/de la communication

- Essaie de dire au moins trois mots en plus de « maman » ou « papa »
- Suit les instructions en une seule étape sans aucun geste, comme vous donner un jouet lorsque vous dites « Donne-le-moi ».

### Étapes cognitives

#### (apprentissage, réflexion, résolution de problèmes)

- Vous imite pour les tâches ménagères, comme passer le balai
- Joue avec des jouets de manière simple, comme pousser une petite voiture

### Étapes des mouvements/du développement physique

- Marche sans se tenir à quelqu'un ou à quelque chose
- Gribouille
- Boit avec une tasse sans couvercle et peut en renverser quelquefois
- Se nourrit avec ses doigts
- Essaie d'utiliser une cuillère
- Grimpe sur un canapé ou une chaise et en descend sans aide

\*

#### Il est temps de faire une évaluation du développement !

À 18 mois, votre enfant doit subir un examen du développement général et un dépistage de l'autisme, comme cela est recommandé par l'American Academy of Pediatrics pour tous les enfants. Renseignez-vous auprès du médecin sur l'évaluation du développement de votre enfant.



### Autres choses importantes à partager avec le médecin...

- Quelles sont les activités que vous et votre enfant faites ensemble ?
- Quelles sont les activités que votre enfant aime faire ?
- Y a-t-il quelque chose que votre enfant fait ou ne fait pas qui vous inquiète ?
- Votre enfant a-t-il perdu des acquis qu'il possédait précédemment ?
- Votre enfant a-t-il des besoins médicaux particuliers ou est-il né prématurément ?

**Vous connaissez mieux votre enfant que quiconque.** N'attendez pas. Si votre enfant ne satisfait pas l'une ou plusieurs de ces étapes, a perdu des acquis qu'il possédait précédemment ou si vous avez d'autres préoccupations, agissez sans perdre de temps. Discutez avec le médecin de votre enfant, faites part de vos préoccupations et demandez une évaluation de son développement. Si vous ou le médecin êtes toujours préoccupé(e) :

1. Demandez à être orienté(e) vers un spécialiste qui pourra effectuer une évaluation plus large de votre enfant ; et
2. Appelez le programme d'intervention précoce de votre État ou Territoire pour savoir si votre enfant peut bénéficier d'aide. Informez-vous davantage et obtenez le numéro sur [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI).

Pour en savoir plus sur la façon d'aider votre enfant, rendez-vous sur [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned).

**N'attendez pas.  
Agir sans perdre de  
temps peut faire une  
réelle différence !**



American Academy  
of Pediatrics  
  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Aidez votre enfant à apprendre et à se développer

En tant que premier professeur de votre enfant, vous pouvez contribuer à son apprentissage et au développement de son cerveau. Essayez ces conseils simples et ces activités en toute sécurité. Discutez avec le médecin de votre enfant et ses professeurs si vous avez des questions ou pour avoir plus d'idées sur la façon de contribuer au développement de votre enfant.



- Utilisez des mots positifs et accordez plus d'attention aux comportements que vous voulez voir (« comportements souhaités »). Par exemple, « Regarde comme tu as bien rangé le jouet ». Donnez moins d'attention à ceux que vous ne voulez pas voir.
- Encouragez le jeu de « faire semblant ». Donnez à votre enfant une cuillère afin qu'il puisse faire semblant de nourrir son animal en peluche. Faites semblant à tour de rôle.
- Aidez votre enfant à connaître les sentiments des autres et les façons positives de réagir. Par exemple, lorsqu'il voit un enfant qui est triste, dites « Il a l'air triste. Apportons-lui une peluche. »
- Posez des questions simples pour aider votre enfant à réfléchir à ce qui l'entoure. Par exemple, demandez-lui « Qu'est-ce que c'est ? »
- Laissez votre enfant se servir d'une tasse sans couvercle pour boire et s'entraîner à manger avec une cuillère. Apprendre à manger et à boire engendre du désordre, mais c'est amusant !
- Proposez des choix simples. Laissez votre enfant choisir entre deux choses. Par exemple, lors de l'habillage, demandez-lui s'il veut porter la chemise rouge ou la bleue.
- Ayez des routines régulières de sommeil et de repas. Par exemple, asseyez-vous à table avec votre enfant lorsqu'il prend son repas ou son goûter. Cela aide à définir des routines d'heures de repas pour votre famille.
- Limitez le temps d'écran (télévision, tablette, téléphone, etc.) aux appels vidéo avec vos proches. Il n'est pas recommandé que les enfants de moins de 2 ans passent du temps sur les écrans. Les enfants apprennent en parlant, en jouant et en interagissant avec les autres. Limitez votre propre temps d'écran lorsque vous êtes avec votre enfant afin de pouvoir répondre à ses mots et activités.
- Demandez au médecin de votre enfant et/ou à ses professeurs si votre enfant est prêt pour l'apprentissage de la propreté. La plupart des enfants ne réussissent pas à apprendre la propreté avant l'âge de 2 ou 3 ans. S'il n'est pas prêt, cela peut causer du stress et des retours en arrière, ce qui pourrait allonger la durée de l'apprentissage.
- Attendez-vous à des crises de colère. Ils sont normaux à cet âge et devraient être de plus en plus courts et moins fréquents à mesure que votre enfant grandit. Vous pouvez essayer de le distraire, mais il est tout à fait possible d'ignorer les crises de colère. Donnez-lui le temps de se calmer et de passer à autre chose.
- Parlez à votre enfant en lui faisant face et en vous baissant au niveau de ses yeux lorsque c'est possible. Cela aide votre enfant à « voir » ce que vous dites par le biais de vos yeux et de votre visage, pas uniquement avec vos mots.
- Commencez à apprendre à votre enfant le nom des parties du corps en les montrant du doigt et en disant des choses comme « C'est ton nez, c'est mon nez », tout en montrant son nez et votre nez du doigt.

**Pour voir davantage de conseils et d'activités, téléchargez l'application Milestone Tracker du CDC.**

Cette liste de contrôle des étapes ne se substitue pas à un outil d'évaluation du développement standardisé et validé. Ces étapes du développement montrent ce que la plupart des enfants (75 % ou plus) peuvent faire à chaque âge. Des experts en la matière ont sélectionné ces étapes basées sur les données disponibles et un consensus entre les experts.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



**Apprenez à reconnaître les signes. Agissez précocement.**

# Votre enfant à 2 ans\*

Nom de l'enfant

Age de l'enfant

Date du jour

Les étapes ont leur importance ! La façon dont votre enfant joue, apprend, parle, agit et se déplace apporte des indices importants sur son développement. Vérifiez les étapes atteintes par votre enfant à 2 ans. Prenez cela avec vous et, lors de chaque visite sur le bien-être de l'enfant, discutez avec le médecin de votre enfant sur les étapes que votre enfant a atteintes et ce à quoi vous attendre ensuite.

## Ce que font la plupart des enfants à cet âge :

### Étapes sociales/émotionnelles

- Remarque lorsque d'autres personnes sont blessées ou contrariées, par exemple en faisant une pause ou ayant l'air triste quand quelqu'un pleure
- Regarde votre visage pour voir comment réagir dans une nouvelle situation

### Étapes du langage/de la communication

- Montre les choses du doigt dans un livre lorsque vous demandez, par exemple, « Où est l'ours ? »
- Dit au moins deux mots ensemble, comme « Plus de lait ».
- Montre du doigt au moins deux parties du corps lorsque vous lui demandez de vous les montrer
- Utilise plus de gestes que simplement secouer la main et montrer du doigt, comme envoyer un baiser en soufflant sur sa main ou hocher de la tête pour dire oui

### Étapes cognitives (apprentissage, réflexion, résolution de problèmes)

- Tient quelque chose d'une main tout en se servant de l'autre, par exemple, tenir un contenant et enlever le couvercle



- Essaye d'utiliser des interrupteurs, des boutons de porte ou des boutons sur un jouet
- Joue avec plusieurs jouets en même temps, comme mettre des jouets en forme de nourriture sur une assiette

### Étapes des mouvements/du développement physique

- Donne un coup de pied dans un ballon
- Court
- Monte (n'escalade pas) quelques marches avec ou sans aide
- Mange avec une cuillère

#### Il est temps de faire une évaluation du développement !

À 2 ans, votre enfant doit passer un dépistage de l'autisme, comme cela est recommandé par l'American Academy of Pediatrics pour tous les enfants. Renseignez-vous auprès du médecin sur l'évaluation du développement de votre enfant.

### Autres choses importantes à partager avec le médecin...

- Quelles sont les activités que vous et votre enfant faites ensemble ?
- Quelles sont les activités que votre enfant aime faire ?
- Y a-t-il quelque chose que votre enfant fait ou ne fait pas qui vous inquiète ?
- Votre enfant a-t-il perdu des acquis qu'il possédait précédemment ?
- Votre enfant a-t-il des besoins médicaux particuliers ou est-il né prématurément ?

**Vous connaissez mieux votre enfant que quiconque.** N'attendez pas. Si votre enfant ne satisfait pas l'une ou plusieurs de ces étapes, a perdu des acquis qu'il possédait précédemment ou si vous avez d'autres préoccupations, agissez sans perdre de temps. Discutez avec le médecin de votre enfant, faites part de vos préoccupations et demandez une évaluation de son développement. Si vous ou le médecin êtes toujours préoccupé(e) :

1. Demandez à être orienté(e) vers un spécialiste qui pourra effectuer une évaluation plus large de votre enfant ; et
2. Appelez le programme d'intervention précoce de votre État ou Territoire pour savoir si votre enfant peut bénéficier d'aide. Informez-vous davantage et obtenez le numéro sur [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI).

Pour en savoir plus sur la façon d'aider votre enfant, rendez-vous sur [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned).

**N'attendez pas.  
Agir sans perdre de  
temps peut faire une  
réelle différence !**



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Aidez votre enfant à apprendre et à se développer

En tant que premier professeur de votre enfant, vous pouvez contribuer à son apprentissage et au développement de son cerveau. Essayez ces conseils simples et ces activités en toute sécurité. Discutez avec le médecin de votre enfant et ses professeurs si vous avez des questions ou pour avoir plus d'idées sur la façon de contribuer au développement de votre enfant.



- Aidez votre enfant à apprendre le son des mots, même s'il ne peut pas encore les dire clairement. Par exemple, si votre enfant dit « pus nane », dites « Tu veux plus de banane ».
- Surveillez attentivement votre enfant lorsqu'il est invité à venir jouer. Les enfants de cet âge jouent à proximité les uns des autres, mais ne savent pas comment partager ni résoudre les problèmes. Montrez à votre enfant comment gérer les conflits en l'aidant à partager, à jouer à tour de rôle et à utiliser des mots lorsque c'est possible.
- Demandez à votre enfant de vous aider à vous préparer pour le repas, en le laissant porter des choses sur la table, comme les tasses en plastique ou les serviettes. Remerciez votre enfant pour son aide.
- Donnez à votre enfant des balles pour qu'il donne des coups de pied dedans, les fasse rouler ou les jette.
- Donnez des jouets qui apprennent à votre enfant comment faire fonctionner les choses et comment résoudre les problèmes. Par exemple, donnez-lui des jouets sur lesquels pousser un bouton pour que quelque chose se passe.
- Laissez votre enfant jouer à s'habiller avec des vêtements d'adulte, comme des chaussures, des chapeaux et des chemises. Cela l'aide à commencer à faire semblant de jouer.
- Permettez à votre enfant de manger la quantité, grande ou petite, qu'il souhaite à chaque repas. Les tout-petits ne mangent pas toujours la même quantité ou le même type de nourriture chaque jour. Votre tâche consiste à lui proposer des nourritures saines, et celle de votre enfant est de décider s'il a besoin de les manger et dans quelle quantité.
- Ayez des routines régulières de sommeil et de repas. Créez une heure de coucher calme et tranquille pour votre enfant. Mettez-lui son pyjama, brossez-lui les dents et lisez-lui 1 ou 2 livres. Les enfants de cet âge ont besoin de 11 à 14 heures de sommeil par jour (y compris les siestes). Des heures de sommeil régulières facilitent les choses.
- Posez des questions sur l'apprentissage de la propreté au médecin de votre enfant et/ou à ses professeurs pour savoir si votre enfant est prêt à commencer. La plupart des enfants ne sont pas en mesure d'apprendre la propreté avant l'âge de 2 ou 3 ans. Commencer trop tôt peut causer du stress et des retours en arrière, ce qui pourrait allonger la durée de l'apprentissage.
- Utilisez des mots positifs lorsque votre enfant vous apporte bien son aide. Laissez-le aider dans le cadre de tâches ménagères simples, comme mettre des jouets ou du linge dans une panière.
- Jouez avec votre enfant à l'extérieur au jeu « À vos marques, prêt, partez ». Par exemple, tirez votre enfant assis sur une balançoire vers l'arrière. Dites « À vos marques, prêt... », puis attendez et dites « partez » lorsque vous poussez la balançoire.
- Laissez votre enfant créer des projets artistiques simples avec vous. Donnez à votre enfant des crayons ou mettez de la peinture au doigt sur du papier et laissez-le la découvrir en l'étalant et en faisant des points. Suspendez la feuille au mur ou sur le réfrigérateur pour que votre enfant puisse la voir.

Pour voir davantage de conseils et d'activités, téléchargez l'application Milestone Tracker du CDC.

Cette liste de contrôle des étapes ne se substitue pas à un outil d'évaluation du développement standardisé et validé. Ces étapes du développement montrent ce que la plupart des enfants (75 % ou plus) peuvent faire à chaque âge. Des experts en la matière ont sélectionné ces étapes basées sur les données disponibles et un consensus entre les experts.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



Apprenez à reconnaître les signes. Agissez précocement.

# Votre enfant à 30 mois\*

Nom de l'enfant

Age de l'enfant

Date du jour

Les étapes ont leur importance ! La façon dont votre enfant joue, apprend, parle, agit et se déplace apporte des indices importants sur son développement. Vérifiez les étapes atteintes par votre enfant à 30 mois. Prenez cela avec vous et, lors de chacune des visites de santé, discutez avec le médecin de votre enfant des étapes franchies par votre enfant et de ce à quoi vous attendre ensuite.

## Ce que font la plupart des enfants à cet âge :

### Étapes sociales/émotionnelles

- Joue à proximité d'autres enfants et joue quelquefois avec eux
- Vous montre ce qu'il peut faire en disant « Regarde-moi ! »
- Suit des routines simples lorsqu'on lui demande, comme aider à ramasser des jouets lorsque vous dites « C'est l'heure de ranger ».

### Étapes du langage/de la communication

- Dit environ 50 mots
- Dit au moins deux mots, avec un mot d'action comme « Le chien courre »
- Nomme des choses dans un livre lorsque vous les montrez du doigt et demandez « Qu'est-ce que c'est ? »
- Dit des mots comme « je », « moi » ou « nous »

### Étapes cognitives (apprentissage, réflexion, résolution de problèmes)

- Utilise des choses pour faire semblant, comme donner un cube à manger à une poupée comme si c'était de la nourriture

- Montre des capacités simples à résoudre des problèmes, comme se tenir sur un petit escabeau pour atteindre quelque chose
- Suit des instructions en deux étapes comme « Pose le jouet par terre et ferme la porte ».
- Montre qu'il connaît au moins une couleur, en montrant du doigt un crayon rouge lorsque vous demandez « Lequel est rouge ? »

### Étapes des mouvements/du développement physique

- Utilise les mains pour faire tourner des choses, comme tourner des boutons de portes ou dévisser des couvercles
- Enlève lui-même certains vêtements, comme des pantalons larges ou une veste ouverte
- Sauta en l'air avec les deux pieds
- Tourne les pages d'un livre, une par une, lorsque vous lui lisez

#### \* Il est temps de faire une évaluation du développement !

À 30 mois, votre enfant doit subir une évaluation générale du développement, comme cela est recommandé par l'American Academy of Pediatrics pour tous les enfants. Renseignez-vous auprès du médecin sur l'évaluation du développement de votre enfant.

### Autres choses importantes à partager avec le médecin...

- Quelles sont les activités que vous et votre enfant faites ensemble ?
- Quelles sont les activités que votre enfant aime faire ?
- Y a-t-il quelque chose que votre enfant fait ou ne fait pas qui vous inquiète ?
- Votre enfant a-t-il perdu des acquis qu'il possédait précédemment ?
- Votre enfant a-t-il des besoins médicaux particuliers ou est-il né prématurément ?

**Vous connaissez mieux votre enfant que quiconque.** N'attendez pas. Si votre enfant ne satisfait pas l'une ou plusieurs de ces étapes, a perdu des acquis qu'il possédait précédemment ou si vous avez d'autres préoccupations, agissez sans perdre de temps. Discutez avec le médecin de votre enfant, faites part de vos préoccupations et demandez une évaluation de son développement. Si vous ou le médecin êtes toujours préoccupé(e) :

1. Demandez à être orienté(e) vers un spécialiste qui pourra effectuer une évaluation plus large de votre enfant ; et
2. Appelez le programme d'intervention précoce de votre État ou Territoire pour savoir si votre enfant peut bénéficier d'aide. Informez-vous davantage et obtenez le numéro sur [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI).

Pour en savoir plus sur la façon d'aider votre enfant, rendez-vous sur [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned).

**N'attendez pas.  
Agir sans perdre de  
temps peut faire une  
réelle différence !**



U.S. CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION



Download on the  
App Store      GET IT ON  
Google Play

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Aidez votre enfant à apprendre et à se développer

En tant que premier professeur de votre enfant, vous pouvez contribuer à son apprentissage et au développement de son cerveau. Essayez ces conseils simples et ces activités en toute sécurité. Discutez avec le médecin de votre enfant et ses professeurs si vous avez des questions ou pour avoir plus d'idées sur la façon de contribuer au développement de votre enfant.



- Encouragez le « jeu libre », où votre enfant peut s'adonner à ce qui l'intéresse, essayer de nouvelles choses et utiliser les choses de nouvelles manières.
- Utilisez des mots positifs et accordez plus d'attention aux comportements que vous voulez voir (« comportements souhaités »), plutôt qu'à ceux que vous ne voulez pas voir. Par exemple, dites « J'aime bien comment tu as donné le jouet à Jordan ».
- Offrez à votre enfant des choix alimentaires simples et sains. Laissez-le choisir quoi manger pour le goûter ou quoi porter. Limitez les choix à deux ou trois possibilités.
- Posez des questions simples à votre enfant sur les livres et les histoires. Posez des questions comme « Qui ? » « Quoi ? » et « Où ? »
- Aidez votre enfant à apprendre comment jouer avec d'autres enfants. Montrez-lui comment en l'aidant à partager, à prendre son tour et à utiliser ses « mots ».
- Laissez votre enfant « dessiner » avec des crayons sur du papier, de la mousse à raser sur un plateau ou de la craie sur un trottoir. Si vous dessinez une ligne droite, voyez s'il vous imite. Lorsqu'il réussit à tracer des lignes, montrez-lui comment dessiner un cercle.
- Laissez votre enfant jouer avec d'autres enfants, comme au parc ou à la bibliothèque. Renseignez-vous sur les groupes de jeu locaux ou les programmes de maternelle. Jouer avec d'autres l'aide à apprendre la valeur du partage et de l'amitié.
- Prenez autant que possible les repas familiaux ensemble. Donnez le même repas à tout le monde. Profitez de la compagnie des autres personnes et évitez les temps d'écran (télévision, tablette et téléphone, etc.) durant les repas.
- Limitez le temps d'écran (télévision, tablette, téléphone, etc.) à une (1) heure par jour maximum de programmes pour enfants avec la présence d'un adulte. Les enfants apprennent en parlant, en jouant et en interagissant avec les autres.
- Utilisez des mots pour décrire des choses à votre enfant, comme gros/petit, rapide/lent, allumé/éteint et dedans/dehors.
- Aidez votre enfant à faire des puzzles simples avec des formes, des couleurs ou des animaux. Nommez chaque pièce lorsque votre enfant les met à leur place.
- Jouez à l'extérieur avec votre enfant. Par exemple, amenez votre enfant au parc pour qu'il monte sur des jeux et court dans des espaces sûrs.
- Permettez à votre enfant de manger la quantité, grande ou petite, qu'il souhaite à chaque repas. Votre tâche consiste à lui proposer des aliments sains, et celle de votre enfant est de décider s'il veut les manger et dans quelle quantité.

Pour voir davantage de conseils et d'activités, téléchargez l'application Milestone Tracker du CDC.

Cette liste de contrôle des étapes ne se substitue pas à un outil d'évaluation du développement standardisé et validé. Ces étapes du développement montrent ce que la plupart des enfants (75 % ou plus) peuvent faire à chaque âge. Des experts en la matière ont sélectionné ces étapes basées sur les données disponibles et un consensus entre les experts.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



U.S. CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app

Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play

Apprenez à reconnaître les signes. Agissez précocement.

# Votre enfant à 3 ans

Nom de l'enfant

Age de l'enfant

Date du jour

Les étapes ont leur importance ! La façon dont votre enfant joue, apprend, parle, agit et se déplace apporte des indices importants sur son développement. Vérifiez les étapes atteintes par votre enfant à 3 ans. Prenez cela avec vous et, lors de chacune des visites de santé, discutez avec le médecin de votre enfant des étapes franchies par votre enfant et de ce à quoi vous attendre ensuite.

## Ce que font la plupart des enfants à cet âge :

### Étapes sociales/émotionnelles

- Se calme dans les 10 minutes après que vous l'avez quitté, comme lorsque vous le déposez à la garderie.
- Remarque les autres enfants et se joint à eux pour jouer

### Étapes du langage/de la communication

- Partage une conversation avec vous, avec au moins deux échanges aller-retour
- Pose les questions « qui », « quoi », « où » ou « pourquoi », comme « Où est maman/papa ? »
- Décrit quelle action est en train de se passer sur une image ou un livre lorsqu'on lui demande, comme « court », « mange » ou « joue »
- Dit son prénom lorsqu'on lui demande
- Parle suffisamment bien pour que les autres personnes comprennent, la plupart du temps

### Étapes cognitives (apprentissage, réflexion, résolution de problèmes)

- Dessine un cercle, lorsque vous lui montrez comment faire
- Évite de toucher les objets chauds, comme une cuisière, lorsque vous le mettez en garde

### Étapes des mouvements/du développement physique

- Enfile des éléments ensemble, comme de grosses perles ou des macaronis
- Met lui-même certains vêtements, comme des pantalons larges ou une veste
- Se sert d'une fourchette



### Autres choses importantes à partager avec le médecin...

- Quelles sont les activités que vous et votre enfant faites ensemble ?
- Quelles sont les activités que votre enfant aime faire ?
- Y a-t-il quelque chose que votre enfant fait ou ne fait pas qui vous inquiète ?
- Votre enfant a-t-il perdu des acquis qu'il possédait précédemment ?
- Votre enfant a-t-il des besoins médicaux particuliers ou est-il né prématurément ?

**Vous connaissez mieux votre enfant que quiconque.** N'attendez pas. Si votre enfant ne satisfait pas l'une ou plusieurs de ces étapes, a perdu des acquis qu'il possédait précédemment ou si vous avez d'autres préoccupations, agissez sans perdre de temps. Discutez avec le médecin de votre enfant, faites part de vos préoccupations et demandez une évaluation de son développement. Si vous ou le médecin êtes toujours préoccupé(e) :

1. Demandez à être orienté(e) vers un spécialiste qui pourra effectuer une évaluation plus large de votre enfant ; et
2. Appelez une école élémentaire publique pour avoir une évaluation gratuite afin de savoir si votre enfant peut bénéficier d'aide.

Pour en savoir plus sur la façon d'aider votre enfant, rendez-vous sur [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned).

**N'attendez pas.  
Agir sans perdre de  
temps peut faire une  
réelle différence !**



U.S. CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



American Academy  
of Pediatrics  
  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Aidez votre enfant à apprendre et à se développer

En tant que premier professeur de votre enfant, vous pouvez contribuer à son apprentissage et au développement de son cerveau. Essayez ces conseils simples et ces activités en toute sécurité. Discutez avec le médecin de votre enfant et ses professeurs si vous avez des questions ou pour avoir plus d'idées sur la façon de contribuer au développement de votre enfant.



- Encouragez votre enfant à résoudre ses propres problèmes avec votre aide. Posez des questions pour l'aider à comprendre le problème. Aidez-le à réfléchir aux solutions, à en essayer une, voire plusieurs si nécessaire.
- Parlez des émotions de votre enfant et donnez-lui les mots pour l'aider à expliquer ce qu'il ressent. Aidez votre enfant à gérer les sentiments stressants en lui apprenant à prendre de grandes respirations, à serrer dans ses bras un jouet préféré ou aller dans un endroit calme et sûr lorsqu'il est contrarié.
- Définissez quelques règles simples et claires que votre enfant peut suivre, comme ne pas être brusque lorsqu'il joue. S'il ne respecte pas une règle, montrez-lui quoi faire à la place. Plus tard, si votre enfant suit la règle, saluez son comportement et félicitez-le.
- Lisez avec votre enfant. Posez des questions comme « Que se passe-t-il dans l'image ? » et/ou « Selon toi, que va-t-il se passer ensuite ? » Lorsqu'il vous donne une réponse, demandez plus de détails.
- Jouez à des jeux de comptage. Comptez les parties du corps, les escaliers et les autres choses que vous utilisez ou voyez chaque jour. Les enfants de cet âge commencent à apprendre les nombres et à compter.
- Aidez votre enfant à développer ses capacités de langage en lui faisant des phrases plus longues que les siennes, avec de vrais mots. Répétez ce qu'il dit, par exemple, « veut nana », puis montrez comment utiliser des mots plus « adulte » en disant « Je veux une banane ».
- Laissez votre enfant aider à la préparation des repas. Donnez-lui des tâches simples à faire, comme laver des fruits et des légumes, ou remuer un plat.
- Donnez à votre enfant des instructions en 2 ou 3 étapes. Par exemple, « Vas dans ta chambre et mets tes chaussures et ton manteau. »
- Limitez le temps d'écran (télévision, tablette, téléphone, etc.) à une (1) heure par jour maximum de programmes pour enfants avec la présence d'un adulte. Ne mettez pas d'écran dans la chambre de votre enfant. Les enfants apprennent en parlant, en jouant et en interagissant avec les autres.
- Apprenez à votre enfant des chansons et des comptines, comme « L'araignée gipsy monte à la gouttière » ou « Scintille, scintille petite étoile ».
- Donnez à votre enfant une « boîte d'activité » avec du papier, des crayons et des cahiers de coloriage. Coloriez et tracez des lignes et des formes avec votre enfant.
- Encouragez votre enfant à jouer avec d'autres enfants. Cela l'aide à apprendre la valeur de l'amitié et comment s'entendre avec d'autres personnes.

Pour voir davantage de conseils et d'activités, téléchargez l'application Milestone Tracker du CDC.

Cette liste de contrôle des étapes ne se substitue pas à un outil d'évaluation du développement standardisé et validé. Ces étapes du développement montrent ce que la plupart des enfants (75 % ou plus) peuvent faire à chaque âge. Des experts en la matière ont sélectionné ces étapes basées sur les données disponibles et un consensus entre les experts.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app

Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play

Apprenez à reconnaître les signes. Agissez précocement.

# Votre enfant à 4 ans

Nom de l'enfant

Age de l'enfant

Date du jour

Les étapes ont leur importance ! La façon dont votre enfant joue, apprend, parle, agit et se déplace apporte des indices importants sur son développement. Vérifiez les étapes atteintes par votre enfant à 4 ans. Prenez cela avec vous et, lors de chacune des visites de santé, discutez avec le médecin de votre enfant des étapes franchies par votre enfant et de ce à quoi vous attendre ensuite.

## Ce que font la plupart des enfants à cet âge :

### Étapes sociales/émotionnelles

- Joue à faire semblant d'être quelqu'un d'autre (professeur, super héro, chien)
- Demande à aller jouer avec des enfants s'il n'y en a pas à proximité, comme « Je peux jouer avec Alex ? »
- Réconforte les autres personnes qui sont blessées ou tristes, par exemple en serrant dans ses bras un ami qui pleure
- Évite le danger, comme en ne sautant pas depuis de grandes hauteurs au terrain de jeu
- Aime apporter son « aide »
- Change de comportement en fonction de l'endroit où il se trouve (lieu de culte, bibliothèque, terrain de jeu)

### Étapes du langage/de la communication

- Dit des phrases constituées d'au moins quatre mots
- Dit des mots tirés d'une chanson, d'une histoire ou d'une comptine
- Parle au moins d'une chose qui s'est produite pendant sa journée, comme « J'ai joué au football ».
- Répond à des questions simples, comme « À quoi sert un manteau ? » ou « À quoi sert un crayon ? »

### Étapes cognitives (apprentissage, réflexion, résolution de problèmes)

- Nomme quelques couleurs de choses
- Dit ce qu'il se passe ensuite dans une histoire très connue
- Dessine une personne avec au moins trois parties du corps

### Étapes des mouvements/du développement physique

- Attrape une grosse balle la plupart du temps
- Se sert de nourriture ou se verse de l'eau, sous la surveillance d'un adulte
- Déboutonne quelques boutons
- Tient un crayon ou un stylo entre les doigts et le pouce (pas le poing)



### Autres choses importantes à partager avec le médecin...

- Quelles sont les activités que vous et votre enfant faites ensemble ?
- Quelles sont les activités que votre enfant aime faire ?
- Y a-t-il quelque chose que votre enfant fait ou ne fait pas qui vous inquiète ?
- Votre enfant a-t-il perdu des acquis qu'il possédait précédemment ?
- Votre enfant a-t-il des besoins médicaux particuliers ou est-il né prématurément ?

**Vous connaissez mieux votre enfant que quiconque.** N'attendez pas. Si votre enfant ne satisfait pas l'une ou plusieurs de ces étapes, a perdu des acquis qu'il possédait précédemment ou si vous avez d'autres préoccupations, agissez sans perdre de temps. Discutez avec le médecin de votre enfant, faites part de vos préoccupations et demandez une évaluation de son développement. Si vous ou le médecin êtes toujours préoccupé(e) :

1. Demandez à être orienté(e) vers un spécialiste qui pourra effectuer une évaluation plus large de votre enfant ; et
2. Appelez une école élémentaire publique pour avoir une évaluation gratuite afin de savoir si votre enfant peut bénéficier d'aide.

Pour en savoir plus sur la façon d'aider votre enfant, rendez-vous sur [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned).

**N'attendez pas.  
Agir sans perdre de  
temps peut faire une  
réelle différence !**



American Academy  
of Pediatrics  
  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Aidez votre enfant à apprendre et à se développer

En tant que premier professeur de votre enfant, vous pouvez contribuer à son apprentissage et au développement de son cerveau. Essayez ces conseils simples et ces activités en toute sécurité. Discutez avec le médecin de votre enfant et ses professeurs si vous avez des questions ou pour avoir plus d'idées sur la façon de contribuer au développement de votre enfant.



- Aidez votre enfant à se préparer à de nouveaux endroits et à rencontrer de nouvelles personnes. Par exemple, vous pouvez lire des histoires ou faire un jeu de rôle (faire semblant) pour l'aider à se sentir à l'aise.
- Lisez avec votre enfant. Demandez-lui ce qu'il se passe dans l'histoire et ce qu'il pense qu'il pourrait se passer ensuite.
- Aidez votre enfant à apprendre les couleurs, les formes et les tailles. Par exemple, demandez la couleur, la forme et la taille des choses qu'il voit pendant la journée.
- Encouragez votre enfant à utiliser « ses mots » pour demander des choses et résoudre des problèmes, mais montrez-lui comment. Il pourrait ne pas connaître les mots dont il a besoin. Par exemple, aidez votre enfant à dire « C'est mon tour ? » au lieu de prendre quelque chose à quelqu'un.
- Aidez votre enfant à connaître les sentiments des autres et les façons positives de réagir. Par exemple, lorsqu'il voit un enfant qui est triste, dites « Il a l'air triste. Apportons-lui une peluche. »
- Utilisez des mots positifs et accordez de l'attention aux comportements que vous voulez voir (« comportements souhaités »). Par exemple, dites « Tu partages ce jouet si gentiment ! » Donnez moins d'attention à ceux que vous ne voulez pas voir.
- Dites à votre enfant de manière simple pourquoi il ne peut pas faire quelque chose que vous ne voulez pas qu'il fasse (« comportements non souhaités »). Donnez-lui le choix de ce qu'il peut faire à la place. Par exemple, « Tu ne peux pas sauter sur le lit. Est-ce que tu veux aller dehors et jouer ou mettre de la musique et danser ? »
- Laissez votre enfant jouer avec d'autres enfants, comme au parc ou à la bibliothèque. Renseignez-vous sur les groupes de jeu locaux ou les programmes de maternelle. Jouer avec d'autres aide votre enfant à apprendre la valeur du partage et de l'amitié.
- Prenez les repas avec votre enfant lorsque c'est possible. Laissez-le voir que vous appréciez consommer des aliments sains, comme des fruits, des légumes et des céréales complètes, et boire du lait ou de l'eau.
- Créez une routine calme et tranquille à l'heure du coucher. Évitez les temps d'écran (télévision, téléphone, tablette, etc.) pendant 1 à 2 heures avant d'aller au lit et ne mettez pas d'écran dans la chambre de votre enfant. Les enfants de cet âge ont besoin de 10 à 13 heures de sommeil par jour (y compris les siestes). Des heures de sommeil régulières facilitent les choses !
- Donnez à votre enfant des jouets ou des choses qui stimulent son imagination, comme des déguisements, des casseroles et des poêles pour faire semblant de cuisiner ou des cubes à empiler. Joignez-vous à lui lorsqu'il joue à faire semblant de manger les plats qu'il a fait semblant de cuisiner.
- Prenez le temps de répondre aux questions de votre enfant commençant par « pourquoi ». Si vous ne connaissez pas la réponse, dites « Je ne sais pas », ou aidez votre enfant à trouver la réponse dans un livre, sur Internet ou auprès d'un autre adulte.

Pour voir davantage de conseils et d'activités, téléchargez l'application Milestone Tracker du CDC.

Cette liste de contrôle des étapes ne se substitue pas à un outil d'évaluation du développement standardisé et validé. Ces étapes du développement montrent ce que la plupart des enfants (75 % ou plus) peuvent faire à chaque âge. Des experts en la matière ont sélectionné ces étapes basées sur les données disponibles et un consensus entre les experts.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



Apprenez à reconnaître les signes. Agissez précocement.

# Votre enfant à 5 ans

Nom de l'enfant

Age de l'enfant

Date du jour

Les étapes ont leur importance ! La façon dont votre enfant joue, apprend, parle, agit et se déplace apporte des indices importants sur son développement. Vérifiez les étapes atteintes par votre enfant à 5 ans. Prenez cela avec vous et, lors de chacune des visites de santé, discutez avec le médecin de votre enfant des étapes franchies par votre enfant et de ce à quoi vous attendre ensuite.

## Ce que font la plupart des enfants à cet âge :

### Étapes sociales/émotionnelles

- Suit les règles ou prend son tour lorsqu'il joue à des jeux avec d'autres enfants
- Chante, danse ou joue la comédie pour vous
- Effectue des tâches simples à la maison, comme assortir des chaussettes ou débarrasser la table après avoir mangé

### Étapes du langage/de la communication

- Raconte une histoire qu'il a entendue ou inventée avec au moins deux événements. Par exemple, un chat était coincé dans un arbre et un pompier l'a sauvé
- Répond à des questions simples sur un livre ou sur une histoire après que vous lui avez lu ou racontée
- Maintient une conversation avec plus de trois échanges aller-retour
- Utilise ou reconnaît des comptines simples (A pour arbre, B pour balle...)

### Étapes cognitives (apprentissage, réflexion, résolution de problèmes)

- Compte jusqu'à 10
- Nomme quelques chiffres entre 1 et 5 lorsque vous les montrez du doigt
- Utilise des mots sur le temps, comme « hier », « demain », « matin » ou « nuit »
- Reste attentif pendant 5 à 10 minutes pendant les activités. Par exemple, pendant l'heure des histoires ou pendant les travaux manuels (le temps d'écran ne compte pas)
- Écrit certaines lettres de son nom
- Nomme certaines lettres lorsque vous les montrez du doigt

### Étapes des mouvements/du développement physique

- Boutonne quelques boutons
- Sauta sur un pied

### Autres choses importantes à partager avec le médecin...

- Quelles sont les activités que vous et votre enfant faites ensemble ?
- Quelles sont les activités que votre enfant aime faire ?
- Y a-t-il quelque chose que votre enfant fait ou ne fait pas qui vous inquiète ?
- Votre enfant a-t-il perdu des acquis qu'il possédait précédemment ?
- Votre enfant a-t-il des besoins médicaux particuliers ou est-il né prématurément ?

**Vous connaissez mieux votre enfant que quiconque.** N'attendez pas. Si votre enfant ne satisfait pas l'une ou plusieurs de ces étapes, a perdu des acquis qu'il possédait précédemment ou si vous avez d'autres préoccupations, agissez sans perdre de temps. Discutez avec le médecin de votre enfant, faites part de vos préoccupations et demandez une évaluation de son développement. Si vous ou le médecin êtes toujours préoccupé(e) :

1. Demandez à être orienté(e) vers un spécialiste qui pourra effectuer une évaluation plus large de votre enfant ; et
2. Appelez une école élémentaire publique pour avoir une évaluation gratuite afin de savoir si votre enfant peut bénéficier d'aide.

Pour en savoir plus sur la façon d'aider votre enfant, rendez-vous sur [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned).

**N'attendez pas.  
Agir sans perdre de  
temps peut faire une  
réelle différence !**



U.S. CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# Aidez votre enfant à apprendre et à se développer

En tant que premier professeur de votre enfant, vous pouvez contribuer à son apprentissage et au développement de son cerveau. Essayez ces conseils simples et ces activités en toute sécurité. Discutez avec le médecin de votre enfant et ses professeurs si vous avez des questions ou pour avoir plus d'idées sur la façon de contribuer au développement de votre enfant.



- Votre enfant pourrait commencer à « répondre » afin de se sentir indépendant et tester ce qu'il se passe. Limitez l'attention que vous donnez aux mots négatifs. Trouvez-lui d'autres activités à faire qui lui permettent de prendre les devants et d'être indépendant. Assurez-vous de remarquer les bons comportements. « Tu es resté(e) calme lorsque je t'ai dit que c'était l'heure d'aller au lit. »
- Demandez à votre enfant à quoi il joue. Aidez-le à développer ses réponses en lui demandant « Pourquoi ? » et « Comment ? » Par exemple, dites « Tu as construit un joli pont. Pourquoi l'as-tu mis là ? »
- Jouez avec des jouets qui encouragent votre enfant à mettre des choses ensemble, comme des puzzles et des briques de construction.
- Utilisez des mots pour aider votre enfant à commencer à comprendre le temps qui passe. Par exemple, chantez des chansons sur les jours de la semaine et dites-lui quel est le jour d'aujourd'hui. Utilisez des mots sur le temps, comme aujourd'hui, demain et hier.
- Laissez votre enfant faire des choses par lui-même, même s'il ne les fait pas parfaitement. Par exemple, laissez-le faire son lit, boutonner sa chemise ou verser de l'eau dans une tasse. Enthousiasmez-vous lorsqu'il le fait et n'essayez pas de « rectifier » ce qui n'a pas lieu de l'être.
- Parlez de vos sentiments et de ceux de votre enfant et nommez-les. Lisez des livres et parlez des sentiments que ressentent les personnages et pourquoi ils les ressentent.
- Jouez à des jeux de comptines. Par exemple, dites « Quelles comptines avec un chat ? »
- Apprenez à votre enfant à suivre les règles dans les jeux. Par exemple, jouez à des jeux de société, des jeux de cartes simples, ou à Jacques a dit.
- Créez un endroit dans votre domicile où votre enfant pourra aller lorsqu'il est contrarié. Restez à proximité afin que votre enfant sache qu'il est en sécurité et peut venir vous voir s'il a besoin d'aide pour se calmer si nécessaire.
- Définissez des limites pour les temps d'écran (télévision, tablette, téléphone, etc.) pour votre enfant, qui ne dépassent pas 1 heure par jour. Faites un plan d'utilisation des médias pour votre famille.
- Prenez les repas avec votre enfant et profitez de ce moment en famille pour parler ensemble. Donnez le même repas à tout le monde. Évitez les temps d'écran (télévision, tablette, téléphone, etc.) pendant les heures de repas. Laissez votre enfant aider à préparer des aliments sains et savourez-les ensemble.
- Encouragez votre enfant à « lire » en regardant les images et en racontant l'histoire.
- Jouez à des jeux qui aident à renforcer la mémoire et l'attention. Par exemple, jouez à des jeux de cartes, Tic Tac Toe, I Spy ou Hot and Cold.

**Pour voir davantage de conseils et d'activités, téléchargez l'application Milestone Tracker du CDC.**

Cette liste de contrôle des étapes ne se substitue pas à un outil d'évaluation du développement standardisé et validé. Ces étapes du développement montrent ce que la plupart des enfants (75 % ou plus) peuvent faire à chaque âge. Des experts en la matière ont sélectionné ces étapes basées sur les données disponibles et un consensus entre les experts.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



**Apprenez à reconnaître les signes. Agissez précocement.**