

# J'ai peur que mon enfant se blesse!

## Comment agir? Mini quiz!

**Votre enfant veut grimper dans le module de jeu du parc, mais il a de la difficulté à y arriver. Que faites-vous ?**  
(Voir les résultats au verso)

1. Je le prends par la taille et le dépose en haut du module.
2. Je lui dis de descendre parce que c'est trop haut. J'ai peur qu'il tombe.
3. Je l'observe de loin en attendant de voir s'il a besoin de moi.
4. Je l'accompagne en nommant ce qu'il fait (Tu grimpes! Tu utilises tes mains et tes pieds!) et en lui posant des questions (Comment vas-tu faire pour arriver jusqu'en haut?).



Êtes-vous inquiet par rapport aux dangers potentiels que pourraient rencontrer votre enfant, comme la circulation automobile, une mauvaise rencontre, une chute ou une blessure? Avez-vous tendance à le garder près de vous et à être plus rassuré s'il joue à l'intérieur?

***Ne grimpe pas! C'est trop haut!  
Pas si vite! Tu vas tomber!***

***Tu ne peux pas jouer dans la cour, je  
n'ai pas le temps d'y aller avec toi!***

Est-ce que vous vous reconnaissez dans ces phrases?

Si oui, vous risquez de transmettre vos propres peurs à votre enfant!

Comme parent, vous êtes responsable d'éliminer les dangers réels. Par contre, pour que votre enfant puisse développer des comportements sécuritaires qui le guideront dans la vie, **visez la sécurité bien dosée!** Il est important de permettre à votre enfant d'explorer son environnement à l'intérieur comme à l'extérieur. Il pourra ainsi tester ses limites, ce qui l'amènera à développer son autonomie, sa confiance en lui et ses habiletés à s'autoprotéger.<sup>1</sup>

1. Peter Gray Ph.D. *Free to Learn*, 2013, 288 p.

# Quelques trucs et astuces

- Donnez à votre enfant la liberté et le temps pour jouer et bouger par lui-même
- Établissez avec votre enfant quelques règles et limites claires, assurez-vous qu'elles sont comprises, et aidez-le à les respecter
- Encadrez votre enfant en organisant l'environnement de façon à ce qu'il ait des occasions de jeux variés (jouets accessibles, différentes surfaces, différents types de jeux, etc.) et qu'il surmonte les obstacles par lui-même
- Encouragez votre enfant à prendre des initiatives, à faire des choix et à affronter les défis qu'il est prêt à relever. Offrez-lui du soutien au besoin et répondez à ses demandes de réconfort
- Avant d'intervenir, demandez-vous si votre enfant fait face à un danger réel ou à un risque, et essayez de le laisser tester seul des solutions
- Ayez confiance en ses capacités, car c'est en jouant que votre enfant apprendra à être attentif et persévérant

## Résultats du quiz:

**#1 Attention!** Lorsqu'un adulte place un enfant dans un endroit où il n'a pas pu se rendre par lui-même, il crée un danger pour l'enfant. Pourquoi? Parce que l'enfant ne sera pas capable de redescendre seul, car il n'a pas appris à connaître ce module. Il peut alors mal évaluer les distances et se blesser en voulant redescendre.

**Le #2 est fréquent;** personne ne souhaite que son enfant se blesse. Cependant, si l'enfant ne peut pas explorer, connaître les limites de son corps et ce qu'il est capable de faire, il aura beaucoup plus de chances, plus tard, de se blesser.

**Les #3 et #4 sont des comportements qui soutiennent votre enfant** dans sa capacité à s'autoprotéger.

## SAVIEZ-VOUS QUE

votre service de garde éducatif soutient le développement de la gestion du risque de votre enfant et ses comportements d'autoprotection? Informez-vous auprès de votre SGÉ!

## En savoir plus

### LECTURE

ParticipACTION. [Garder les enfants à l'intérieur : un plus grand risque](#). L'édition 2015 du Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION.

### VIDÉO

Télé-Québec, Format-familial, [Montée de lait. Surprotection des enfants](#)