

# AIMER

Passer du temps avec votre enfant de 2 à 5 ans permet de développer un lien avec lui. Votre rôle est de créer des moments agréables.



## Avec votre enfant

- **dancez** en écoutant sa chanson préférée
- **parlez** de choses qui l'intéressent
- **regardez** une émission éducative

### Montrez-lui votre amour en respectant ses limites

« Tu n'as pas envie d'un câlin, c'est correct. »

### Offrez-lui de petits plaisirs

« J'ai mis ta collation préférée dans ton sac. »



### Il est normal de vous chicaner. Quand vous perdez patience :

- **fermez les yeux et respirez profondément.**  
Au besoin, prenez une pause, puis revenez vers votre enfant.
- **expliquez vos émotions :** « Ton comportement (briser, crier, frapper...) m'a mis en colère. »
- **proposez des solutions :** « On peut faire les choses ensemble ! Je range un jouet et toi tu en ranges un. »



**Vous êtes en colère et vous avez crié, ça peut arriver. Vous pouvez dire : « Je m'excuse d'avoir crié, j'étais fatigué de répéter. »**

# Quand vous manquez de temps

## Faites des choix

« On regarde un livre ensemble, mais c'est toi qui me montres les images. »



## Transformez les tâches en moments agréables

chantez des chansons en route vers l'épicerie ou invitez votre enfant à participer : « Veux-tu m'aider à plier la serviette ? »

## Partagez la routine

« Ce soir, c'est moi qui lis l'histoire ; demain, ce sera William. »



Un moment de qualité peut prendre **30 secondes** : arrêtez de cuisiner et écoutez-le quand il vous montre son dessin.

Par moment, votre enfant peut sembler préférer l'autre parent. Vous pouvez lui dire : « Ça me fera plaisir de t'aider la prochaine fois ! »

## Moi, parent...



Comment est-ce que je démontre mon affection ?

Comment est-ce que je me sens lorsque je suis en conflit avec mon enfant ?

Comment est-ce que je prends soin de moi et des personnes que j'aime ?

